ಮೇ 1998 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

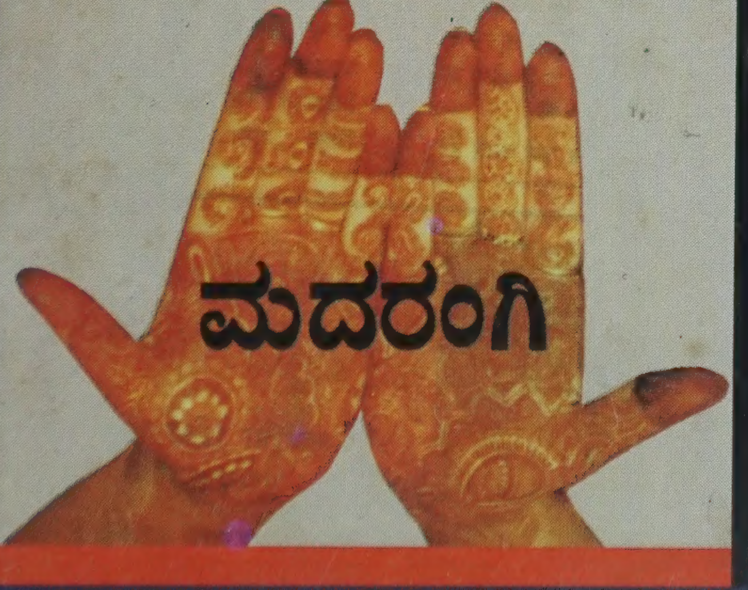
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



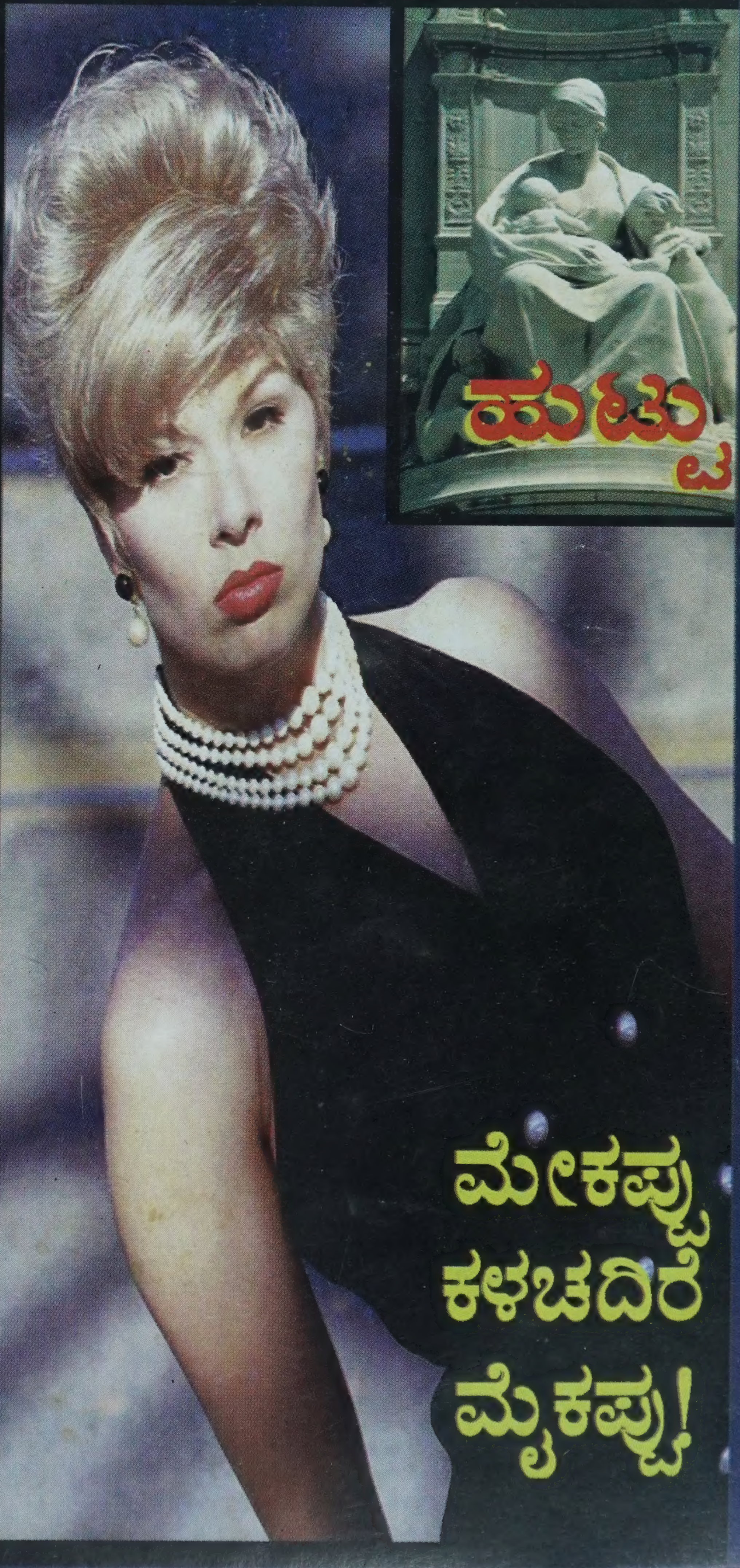
ಔಷಧೀಯ ವೀಳೆಯದೆಲೆ

ಕೊಲೆಯ ರಹಸ್ಯ ಬಿಡಿಸುವ ರಕ್ತ ಕಲೆ

ಅಮ್ಮ ಹೇಳೇ.. ನಾನಾರು?



ಮದರಂಗಿ



ಹುಟ್ಟು

ಮೇಕಪ್ಪು ಕಳಚದಿರ ಮೈಕಪ್ಪು!

ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ

ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಬಿಳೀ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆಯ ?



ಇದೆ! ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾದ ಬೀಟ–ಕೆರೋಟಿನ್ ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೇಗ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ?



ಪ್ರತಿದಿನ ೧೨ ಲೋಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಊಟದೊಡನೆ ನುಂಗಿ!

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೪ | ಸಂಪುಟ - ೨ | ಮೇ - ೧೯೯೮

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಓದುವುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಭಯಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ವನಾಥ ಈ. ಮು ಕಾರ್ತಿಹಾಳ ತೆಲಗಿ

ನಿಜಕ್ಕೂ ಜೀವಧಾರೆ

ಜೀವನಾಡಿಯನ್ನು ನಾನು ತಪ್ಪದೇ ಓದುತ್ತೇನೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನುಳಿದ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಮ್ಮ 'ಜೀವಧಾರೆ' ಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯಗಳು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ತಿಂದು ಫಾಸ್ಟಾಗಿ ಓಡುವ ಇಂದಿನ ಜನರು, ನೀವು ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಸತ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ ಆಯುಷ್ಯ.

ಎಂ.ಎಸ್. ಅಂಗಡಿ ಸಂಗೊಳ್ಳಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರರು ಬರೆದ ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತಿತು. ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ 'ಕ್ಯಾನ್ಸರ್'ನಂಥ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ನಾಮ ಮಾಡಲು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ 'ಮಾರಿ' ರೋಗದಂತೆ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಮೋಹನ ಧನ್ವಂತರಿ ರಂಜೋಳ

ರೋಮರಹಿತ ದೇಹ

ರುಕ್ಮಾಂಗದ ಅವರು ಬರೆದ ಈ ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ರೋಮಗಳ ಕುರಿತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.

ವಿ.ಕೆ. ಜೋಶಿ ಅನವಾಲ

ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರವೇಶ

ಸಮ್ಮೋಹನದ ಬಗೆಗೆ ಏನೇನೋ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಾಳಿದವರಿಗೆ ಈ ಲೇಖನ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಭಾಗ ಓದಲು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂಥವನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಭಯಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ.

ಬಂಜೆತನ

ಬಂಜೆತನ ಒಂದು ಶಾಪವಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಬಂಜೆತನದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ದಾರಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಗತ್ತು ಈಗ ಸಾರಿದರೂ...... ಅನುಭವಿಗಳು ಮುಂಚೆಯಿಂದ ಇದನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಪರರನ್ನು ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಜನರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲಿ.

ವಿಜಯಕುಮಾರ ಬೋಂದಾಡೆ ಕೊಪ್ಪಳ

ಇಂಥವರು ಅಪರೂಪ

ಹೃದಯ ಕಿತ್ತುಕೊಟ್ಟ ಸಹೃದಯಿ ! ಸತ್ಯಕಥೆ ಓದಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಲು ಹಿಂಜರಿಯುವಂಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಮನೆತನಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದವರಿಗೇ ತನ್ನ ಹೃದಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನ್ನಿಸಿತು. ರಾಜಬಾಲಾಳ ಮಾನವೀಯ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಕೃತಘ್ನತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯುವ ಸತ್ಯಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದಾಗಿದೆ.

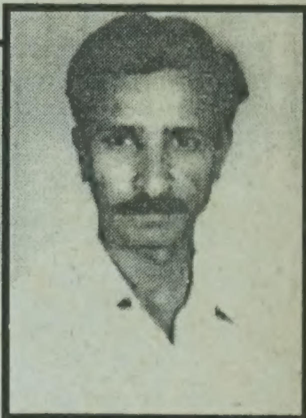
ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಐ.ಕ್ಯೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ? ಲೇಖನವು ಪಾಲಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಚ. ಬಿಳೇಹಲಿ ಜಾಲೀಹಾಳ



ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು



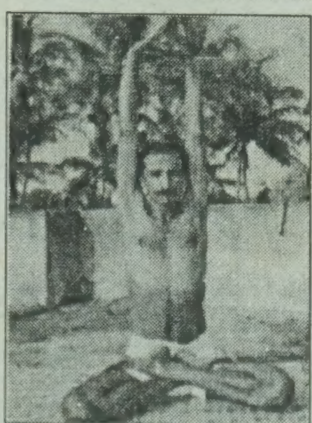
ಎಂ.ಜಿ.ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು
(C.Y.S. & D.Y.S.) K.U.D.
ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳಿ

ಪರ್ವತಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಪದ್ಮಾಸನದ ಪ್ರಭೇದವಾಗಿದ್ದು, ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪರ್ವತಾಸನ ಎನ್ನುವರು.

ವಿಧಾನ :

ಮೊದಲು ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದು ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿರಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾ



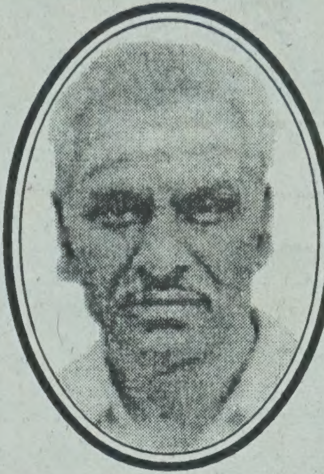
ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಇದ್ದು, ನಂತರ ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೈಕಾಲು, ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯೂ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಮ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಉದರ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಮೆದುಳು ರಿಪೇರಿ

ಮಾನವ ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಲವಾರು ಸಲ ರೋಗದಿಂದಾಗಲೀ ಅಪಘಾತ, ಗಾಯಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಚರ್ಮ ಗಾಯಗೊಂಡರೆ ಮಾಯುವುದು. ಬೇಕಾದರೆ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಭಾಗದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊದಿಸಿ ಕಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಬಹುದು. ಮುರಿದಾಗ ಹೊಂದಿಸಿ ಮಾಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪುಡಿಪುಡಿಯಾದರೆ ಹೊಸದಾಗಿ ದಾನಿಗಳ ಎಲುವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಸಿ, ಕಣ್ಣು ಕಸಿ, ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯ ಕಸಿ, ರಕ್ತಪೂರಣ, ಯಕೃತ್ ಕಸಿ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ(ಮೇದೋಜೀರಕ) ಕಸಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ನಡೆದಿವೆ. ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಧನೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಗತಿ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗಿಂತ ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಮೆದುಳು ಕಸಿ. ಅನೇಕರಿಗೆ ಇದು ಅಸಂಭವ ಎನಿಸಿರಬೇಕು. ನರಕೋಶಗಳು ದ್ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಲಾರವು. ಆದರೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಸಡಿಲ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳು ಕಸಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಥವಾ ಅಸಾಧ್ಯವೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಲು ವೈದ್ಯರು ಸಾಹಸಗೈದರು.

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕುತ್ತ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಪ್ರಸಾರದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವುಗಳ ಒಂದು ಭಾಗದ ಮೆದುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗಿಹೋದವು. ಆಗ ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಸಿ ಹೊಡೆದಂತೆ ಆಯಿತು. (ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುವುದು). ಇಂಥ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಇಲಿಗಳ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದರು. ಸತ್ತು ಹೋದ ಜೀವಕಣಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಟಿಕೊಂಡವು. ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದವು. ಪಾರ್ಸಿ ಹೊಡೆದ ಇಲಿಗಳು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಚಲಿಸತೊಡಗಿದವು.

ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತರಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾನವರಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಮುಂದಾದರು. ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳು ನಾಶಹೊಂದಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾನವ ಭ್ರೂಣದಿಂದ ದೊರಕಿಸಿದ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡಿದರು. ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳೇ ಲಾಭವಾಯಿತು. ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದವು. ಆದರೆ ಈ ತಂತ್ರವು ಇನ್ನೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಹೊಸ ಸಾಹಸವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೈಗೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವರು. ಭ್ರೂಣದ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮಾಡತೊಡಗಿರುವರು. ಈ ಬೇರೆ ಜೀವಕಣಗಳೂ ನಾಟಿಕೊಂಡಿವೆ. ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಜೀವಕಣಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡತೊಡಗಿವೆ. ಇದು ಅಚ್ಚರಿ ಮೂಡಿಸಿದರೂ ನಿಜ.

ಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ತರನಾದ ಮೆದುಳು ರಿಪೇರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಂತೂ ಖಂಡಿತ. ಆ ದಿನವನ್ನು ಎದುರು ನೋಡೋಣ.

ಮೊಸರು - ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ

ಡಾ|| ಅ. ದಾ. ಧಾರವಾಡ

ಮೊಸರಿಗೆ ಹಿಂದೀ, ಉರ್ದು ದಖನಿ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ 'ದಹಿ' ಎಂದು, ಅರಬಿಯಲ್ಲಿ 'ಲಬ್ಬನುಲ್ ಹಮಿಟ' ಎಂದು ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ 'ತೈರ' ಬೆಂಗಾಲಿಯಲ್ಲಿ ದೈ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ತಯಾರಿಕೆ : ಮೊಸರನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಮೊದಲು ಹಾಲನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಬೆಂಕಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆನೆ ಬರುವಂತೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಚಳಿಗಾಲ ಇದ್ದರೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಪ್ಪು (ಮೊಸರು) ಹಾಕಬೇಕು. ಮೊಸರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಲಿಂಬೆಯ ರಸ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಾಗೆಯಲ್ಲಿ ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕಿದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬಾಸಿಲಾ ಅಸಿಡೊಫಿಲಿಸ್ (Lactobacilli acidophilus) ದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸಾಯಿಡ್, ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸಕ್ಸಿನಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ತಯಾರಾಗಿ, ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಮೃದುವಾದ ಮೊಸರು ತಯಾರಾಗುವುದು.

ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶ ಪ್ರಮಾಣ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್	೩.೩೯ ಗ್ರಾಂ	ಎ ಜೀವಸತ್ವ	೧೩೦ ಐ.ಯು.
ಪ್ರೊಟೀನ್	೨.೯ ಗ್ರಾಂ	ಬಿ$_1$ ಜೀವಸತ್ವ	೦.೦೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೦.೧೨ ಗ್ರಾಂ	ಬಿ$_2$ ಜೀವಸತ್ವ	೦.೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೦.೧೯ ಗ್ರಾಂ	ನಿಯಾಸಿನ್	೦.೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೦.೩ ಗ್ರಾಂ	ಸಿ ಜೀವನಸತ್ವ	೧.೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್	೦.೨ ಗ್ರಾಂ	ಪೋಟ್ಯಾಸಿಯಂ	೧೯೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸೋಡಿಯಂ	೫೭.೦೦ ಗ್ರಾಂ	ಪಾಚಕ ವೇಳೆ	೨ ಗಂಟೆ

ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸದೇ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರು ತಯಾರಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚೀಸ ತಯಾರಿಸುವರು. ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೃದು ಮೊಸರು ದೊರೆಯುವುದು. ಇದು ಬೇಗ ಪಚನಕಾರಿಯೂ ಆಗಿದ್ದು, ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾದುದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು ಆಹಾರವಾದರೂ ಔಷಧಿಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಾದ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಒಳ್ಳೆಯ ಮದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು, ತಾಯಿ ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಮೊಸರಿನ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಮಕ್ಕಳ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇಧಿ : ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವ ಭಯಾನಕವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಬೇಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ (dehydration) ದಿಂದಾಗಿ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. 'ಟಸ್ಕೇರಿಚಿಯಾ ಕೋಲಿ' ಜೀವಾಣುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚೆ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಧು ಇಲ್ಲವೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡಿಸಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಾಸು ಮೊದಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅಮೀಬಯಾಸಿಸ್ : ಇದು ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಕರುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಬರಬಹುದು. ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ಉಪಾಯ. ವೈದ್ಯರಿಂದಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕಾಮಾಲೆ : ಲೀವರ್ ದೋಷದಿಂದ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ ಇದು. ಮೃದು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗುವುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ Liv-52 ಗುಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩ ರಂತೆ ಹಾಗೂ ಡೆಸಿಕಾಲ್ ಗುಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ ೧೫ ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗುದದ್ವಾರದ ಉರಿಯೂತ (Excessive burning in the reetum) : ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉರಿತ, ವಿಪರೀತ ಥಳಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಸರನ್ನು ಲಿಂಬೆಯ ಹುಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಇತ್ತರೆ ಬೇಗ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಜಠರ ತೊಂದರೆ : ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಜಠರ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮೊಸರು ಇಲ್ಲವೇ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬೇಗ ಗುಣ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ : ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ.

ಮೊಸರಿನ ಇನ್ನಿತರ ಉಪಯೋಗಗಳು : ತಾಮ್ರವಿಷಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಒಳ್ಳೆಯ ಔಷಧ. ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಂಟಬಯೋಟಿಕ್ ಸಲ್ಫಾಡ್ರಗ್ಸ್ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇರೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಇಸಬು, ತುರಿಕೆ, ನೀರುಗುಳ್ಳೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರು, ಅರಿಶಿಣಪುಡಿ ಕೂಡಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣವಾಗು ವುದು. ಉರಿಮೂತ್ರ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆಗೆ, ಮಲದ್ವಾರದ ಉರಿತಕ್ಕೆ, ಮಧುಮೇಹ ಅತಿ ನೀರಡಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮೊಸರು, ಅನ್ನ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪೆಪ್ಪರ ಕೂಡಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾಂಸ ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಮೃದು, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯವರಿಗೆ : ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟರೆ ಶೀಘ್ರ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮೊಸರು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರ. ಮೊಸರನ್ನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪು, ಉಷ್ಣ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟ ಅವಲಕ್ಕಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ವಡಾ, ಬೋಂಡಾ ನೆನೆಸಿ ತಿಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು.

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ : ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಮಿ ಕಾಮಾಲೆ, ಮೂತ್ರ ಉರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಗಾಜಿನ ತುಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಸರನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವಿಗೆ : ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಹಸುವಿನ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಕಲಸಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಶೂಲೆ ಶಮನವಾಗುವುದು.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ : ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ ಕೂಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ನೀರು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಕೂಡಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನ ಮೊಸರು ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೊಸರು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಕ, ವೀರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಚೈತನ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಆಯುಷ್ಯ ವರ್ಧಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹುಟ್ಟು!

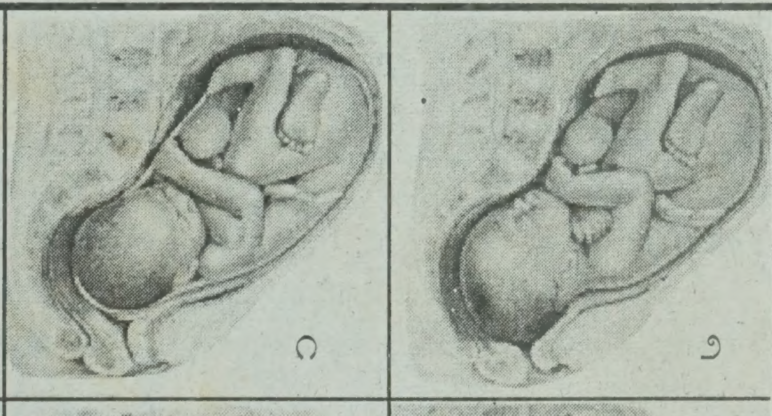
ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಹುಟ್ಟು!

ಹಾಗೆಂದರೇನು ?

ತಾಯಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಬೆಳೆದ ಶಿಶು, ಗರ್ಭದಿಂದ ಜಾರಿ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಹುಟ್ಟು. ತಾಯಗರ್ಭದ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ನವಮಾಸಗಳವರೆಗೆ 'ಪರಾವಲಂಬಿ' ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಗು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸುವ ಹೊಸ್ತಿಲೇ ಹುಟ್ಟು. ತನ್ನಂತಹುದೇ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಸೃಜನೆಗೊಂಡು, ಆ ಜೀವಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು, ತನ್ನಂತಹ ಮತ್ತೊಂದು ಜೀವಿಯನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ವಿಹನವಾಗಿಸಿ, ಜೀವ ವಿಕಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾಗುವ ಘಟ್ಟವೇ ಹುಟ್ಟು!

ಹುಟ್ಟು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು



ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿರುವ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಂದರೆ ಶಿಶು, ಮಾಸು, ಉಲ್ಬ ದ್ರವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ, ಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಹೆರಿಗೆ ! ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಸವ' ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ಶಬ್ದದಿಂದಲೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಮಾನವ ಗರ್ಭ ಬೆಳೆಯುವ ಅವಧಿ ಸುಮಾರು ೨೮೦ ದಿನಗಳು. ಇದೇ ಬಸಿರಿನ ಅವಧಿ. ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ೨೫೦೦ ಗ್ರಾಂಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಜನನ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕ ಇನ್ನೂ ೨ ವಾರಗಳಿವೆ ಎನ್ನುವಾಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ : ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಕಾರಣೀಭೂತಾಂಶಗಳು ಯಾವವು? ಅದು ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ? - ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಉತ್ತರ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ಮಾಸುವಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ತಾಯ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯಗಳು ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಶಿಶುವೂ ಸಹ ತಾನು ಹೊರಬರಬೇಕಾದ ಕಾಲವನ್ನು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ವಾದವಿದೆ. ಬಹುಶಃ ಎರಡು ಅಂಶಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಶ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. ಎರಡನೆಯದು ಗಾತ್ರ. ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ತಾಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಬೆಳೆಯಬಾರದು. ಆಗ ಪ್ರಸವ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯದು. ಮಗುವು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಸಾಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗದಂತಹ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಬಹುಶಃ ನಮಗರಿಯದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಜೊತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಭೌತಿಕ ಅಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ತಾಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹುಟ್ಟು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅವು ಯಾವವೆಂದರೆ,

೧. ಹೊರದೂಡುವ ಬಲಗಳು : ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗರ್ಭದೊಳಗಿರುವ ಮಗು ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮುಕ್ಕಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಅವಳ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹೊರದೂಡುವ ಶಕ್ತಿ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ಮಗು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಗರ್ಭಕೊರಳು : ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳ ವ್ಯಾಸ ಕಿರುಬೆರಳೂ ತೂರದಷ್ಟು ಕಿರಿದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜನನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕೊರಳ ಗೋಡೆಗಳು ತೆಳುವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮಗು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ.

೩. ಮಗುವಿನ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರ : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೊದಲು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಬಲಿತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಇನ್ನೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆಯ ಆಕಾರ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಲೆ ಹಾಗೂ ಮೈಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ತಾಯಿಯ ಜನನ ಮಾರ್ಗದ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಕಾರ : ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಕಟಿ ಸಂಪುಟ (ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಕ್ಯಾವಿಟಿ) ಹಿಗ್ಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಟಿ ಮೂಳೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿ ಮಗು ಹೊರಬರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಆನಂತರ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ೫ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಷಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ವಿಭಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಒಂದು ನಿರಂತರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ.

★ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ : ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಮೊದಲ ಹಂತ : ಪ್ರಸವಾರಂಭದಿಂದ ಗರ್ಭಕೊರಳು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿ.

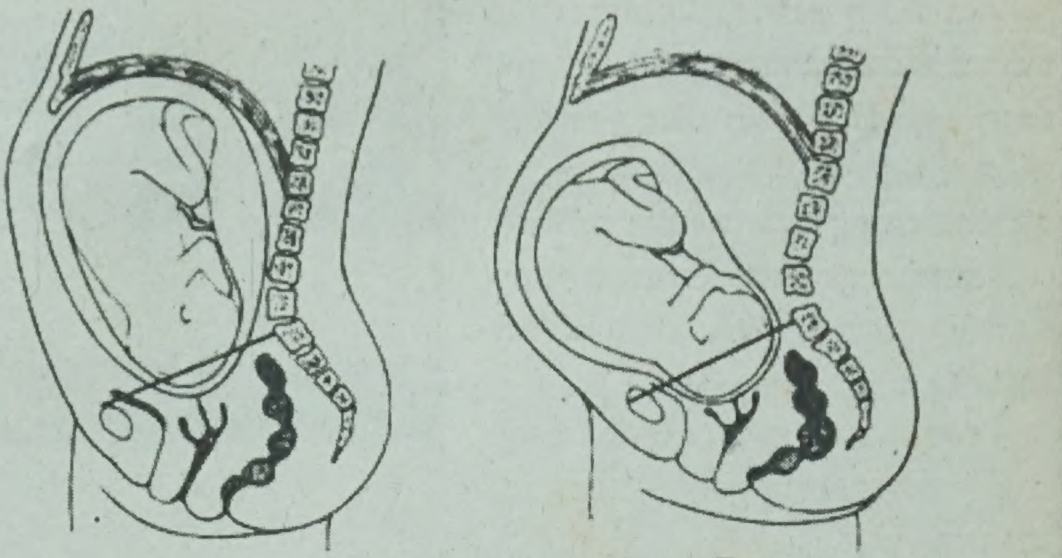
★ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ : ಗರ್ಭಕೊರಳ ಪೂರ್ಣ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಶಿಶು ಜನನವಾಗುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿ.

★ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ : ಶಿಶು ಜನನದ ನಂತರದಿಂದ ಮಾಸು ಹೊರಬರುವವರೆಗಿನ ಅವಧಿ.

★ ಅವಲೋಕನಾ ಹಂತ : ಮಾಸು ಹೊರ ಬಂದ ನಂತರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗಿನ ಅವಧಿ.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತ :

ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವು ಪ್ರಸವಕ್ಕಿಂತ ೨-೩ ವಾರಗಳ ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವವಾಗುವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.



A B.

ಚಿತ್ರ ೧ : "ಭಾರವಿಳಿತ" - A = ಭಾರವಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು, B = ಭಾರವಿಳಿದ ನಂತರ

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಭಾರವಿಳಿತ, ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಹುಸಿನೋವು.

ಮಗುವು ದಿನ ತುಂಬಿದಾಗ, ಅದರ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಪೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕಟಿ ಸಂಪುಟದ ಮೇಲಂಚಿನವರೆಗೆ (BRIM) ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಒತ್ತಡ ವಪೆಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೧)

ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಮೇಲಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದದ್ದು, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವ ಹಠಾತ್ತನೆ ಕಟಿ ಸಂಪುಟದೊಳಗೆ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಪೆಯ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದ ಒತ್ತಡ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಏದುಸಿರು ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಭಾರ ಇಳಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ - ಇದೇ ಭಾರವಿಳಿತ (ಚಿತ್ರ ೨).

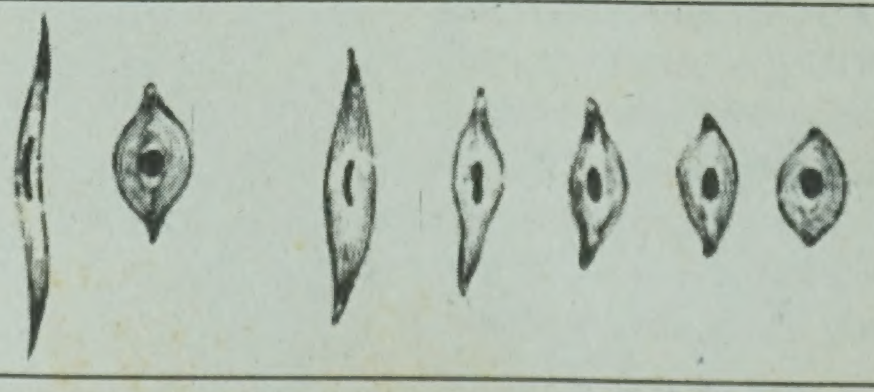
ಭಾರವಿಳಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಎರಡು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕೆನಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಭಾರವಿಳಿತ - ಒಂದು ಶುಭ ಸೂಚನೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

★ **ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬದಲಾವಣೆ :** ಕಿರುಬೆರಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಿರಿದಾದ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಒಂದು ಮಗುವು ಹೊರಬರುವಷ್ಟು ಹಿಗ್ಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು !... ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅನಗುಣವಾಗಿ ಅಗಲವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ **ಹುಸಿನೋವು :** ಚೊಚ್ಚಲ ಬಸಿರಲ್ಲಿ ಹುಸಿನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ ೧-೨ ವಾರಗಳ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಬಸಿರುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಸಿ ನೋವು ಪ್ರಸವದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಶುರುವಾಗಬಹುದು. ಚೊಚ್ಚಲ ಬಸರಿ, ಹುಸಿನೋವು ಬಂದ ಕೂಡಲೆ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಭಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಹುಸಿನೋವಿಗೂ ನಿಜ ನೋವಿಗೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಹುಸಿನೋವು ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ ೨ : ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಕೋಶ

- ನೋವಿನ ಅಲೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಜ ನೋವು ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಅದು ಗಡುಸಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

- ಹುಸಿನೋವು ಕಂಡು ಬರುವಾಗ, ಗರ್ಭಕೊರಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರದಿರಬಹುದು.

- ಶಾಮಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಅಥವ ಎನೀಮವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಸಿ ನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತ :

ಚೊಚ್ಚಲ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹಂತವು ೧೨-೧೪ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಅವಧಿ ೬-೮ ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟರವರೆಗೆ ಮಾತ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತ ನಿಜ ನೋವಿನಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಗರ್ಭಕೊರಳು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ೪ ಘಟ್ಟಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾದವು,

★ ನಿಜ ನೋವು

★ ''ಸುರಿತ''

★ ಗರ್ಭಕೊರಳ ರೂಪವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತೃತಿ

★ ಮುನ್ನಿರ ಚೀಲ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

ನಿಜ ನೋವು :

ಬಸಿರಿನ ಅವಧಿಪೂರ್ಣ ತಾಳಬದ್ಧವಾದ ಅಲೆಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೋವು ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲ ಹಂತವು ನಿಜ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಜ ನೋವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವ ಕೇಂದ್ರ, ಬಹುಶಃ ಗರ್ಭನಾಳಗಳ ಬಾಯಿಯ (ಟ್ಯೂಬಲ್ ಆಸ್ಟಿಯ) ಬಳಿಯಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಅಲೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚನದ ಅಲೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಅಲೆಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

- ನೋವು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡಿನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

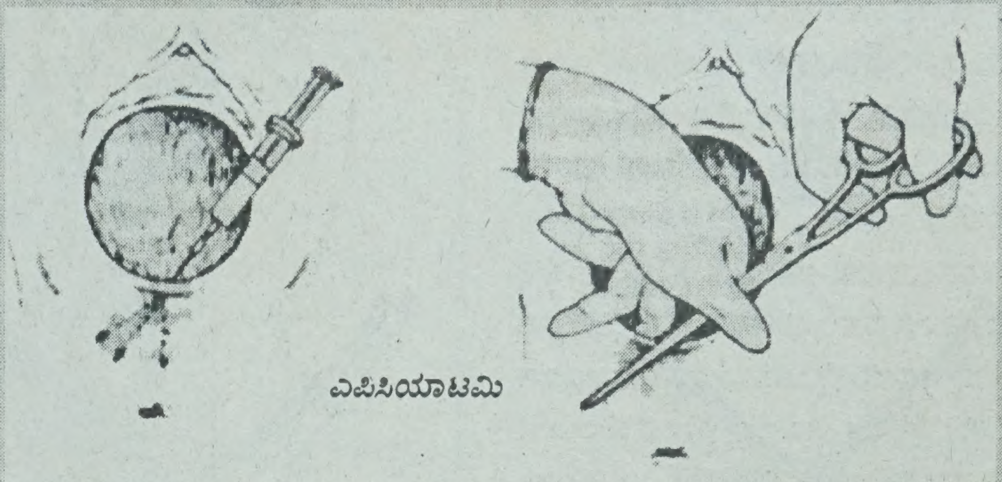
- ೧೦-೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

- ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ಗರ್ಭಜಲದ ಒತ್ತಡ 20mm 17g ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಬದಲಾವಣೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಉದ್ದ ೭.೫ ಸೆಂ.ಮೀ. ಪೂರ್ಣ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಇದು ೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಬಿಗುವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನೀಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಡಿಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ನಿಜ ನೋವು ಆರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಈ ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಸಡಿಲ ಸ್ನಾಯುಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬಿಗುವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ನೀಳವಾಗಿರುವ ಸ್ನಾಯುಕೋಶ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹ್ರಸ್ವವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ನಾಯು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವು ಗರ್ಭ ಜಲದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ



ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ

ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ದ್ವಾರವು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಸವವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ, ಯೋನಿ ಛಿದ್ರವಾಗಿ ಮಗು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಛಿದ್ರವಾದ ಯೋನಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಲಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಬೇಕೆಂದೇ ಗುದ ಮುಂದಾಣವನ್ನು (ಪೆರಿನಿಯಂ) ಕತ್ತರಿಸಿ ಯೋನಿ ದ್ವಾರವನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿ ಜನನ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಜಿತ ಛೇದನವನ್ನು ಹೊಲಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಇದುವೇ ಮುಂದಾಣ ಛೇದನ (ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ).

ಗುದ ಮುಂದಾಣಕ್ಕೆ ಅರಿವಳಿಕೆ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ ಯೋನಿಯ ಹಿಂಗೋಡೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ೪೫° ಓರೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮೂಲೆಯ ಗುದ ಮುಂದಾಣವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಅಂತಹ ನೋವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಎಪಿಸಿಯಾಟಮಿ' ಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

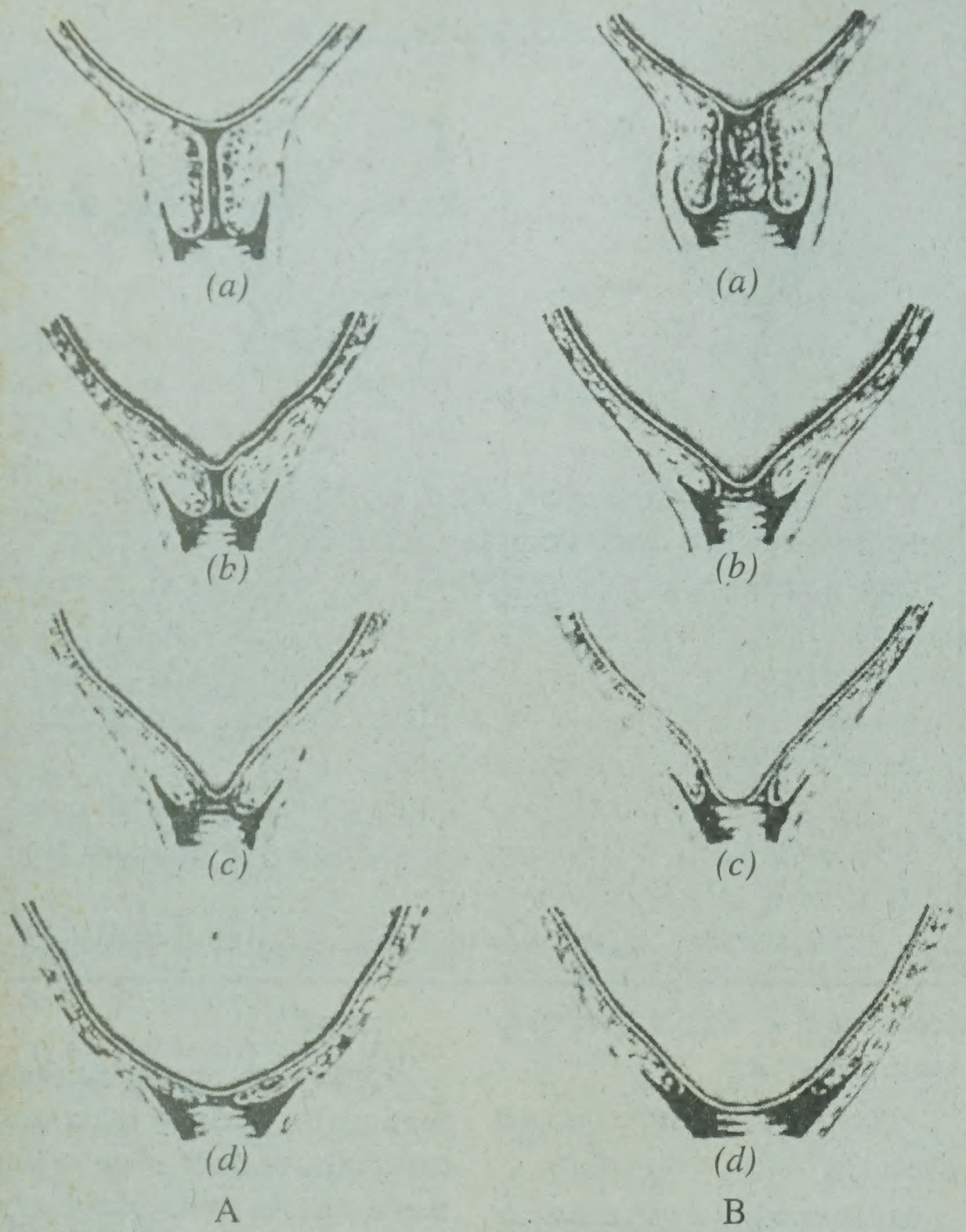
''ಸುರಿತ''

ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆ ಭೌತಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕು ಒಳಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತ ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಜಿಗುಟು ಜಿಗುಟಾಗಿದ್ದ ಈ ಲೋಳೆ ಕರಗಿ ನೀರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬಾಯಿ ಹಿಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಛಿದ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಯೋನಿ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ''ಪ್ರವಾಹ'' ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ದ್ರವವನ್ನು ''ಸುರಿತ'' (SHOW) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಖಚಿತ ಸೂಚನೆಯಿದು.

ಗರ್ಭಕೊರಳ ರೂಪವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತೃತಿ :

ಗರ್ಭಕೊರಳ ರೂಪವನ್ನು , ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಪ್ರಸವವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ರೂಪ



ಚಿತ್ರ ೩ : ಗರ್ಭಕೊರಳ ರೂಪವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತೃತಿ :

A = ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭ, B = ನಂತರದ ಗರ್ಭ

(A) ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭ : a = ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೊರಳು, b, c = ರೂಪವಳಿಯುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಕೊರಳು ವಿಸ್ತೃತಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ನಡೆದಿಲ್ಲ, d = ಗರ್ಭಕೊರಳ ರೂಪ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಳಿದಿದೆ.

(B) = ನಂತರದ ಗರ್ಭಗಳು : a = ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಕೊರಳು ಫಸರಿಸಿದ ಕೊರಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, b, c = ರೂಪವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಸ್ತೃತಿ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, d = ಗರ್ಭಕೊರಳು ರೂಪ ಅಳಿದಿದೆ. ವಿಸ್ತೃತಿಯೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ,

ಅಳಿಯಬೇಕು. ಅದರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬೇಕು. ಇದುವೇ ರೂಪವಳಿಕೆ (ಇಫೇಸ್‌ಮೆಂಟ್) ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೂಪವಳಿಕೆ ಮೊದಲು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಆ ನಂತರ ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬಾಯಿ ವಿಸ್ತೃತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಚಿತ್ರ ೩ರಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು.

'ಮುನ್ನಿರ ಚೀಲ' ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ :

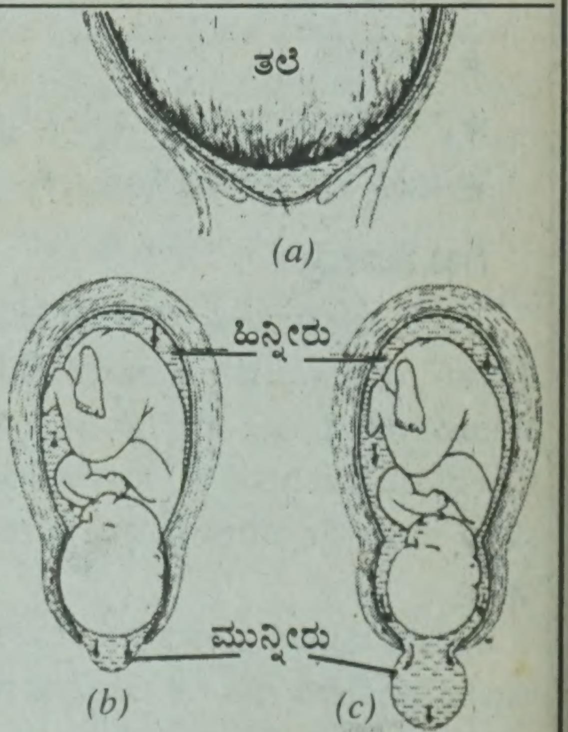
ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೆಳಭಾಗ ಅಗಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಅಂಟಿದ್ದ ಗರ್ಭ ಪೊರೆಗಳು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಕೊರಳು ಬಾಯಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭ ಜಲದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಗರ್ಭ ಜಲ ಭರಿತ ಗರ್ಭ ಪೊರೆ, ಗರ್ಭಕೊರಳ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. (ಚಿತ್ರ ೪) ನಿಜ ನೋವಿನ ಅಲೆ ಹರಿದು ಬಂದಾಗ, ಅದರೊಡನೆ ಈ ಮುನ್ನೀರ ಚೀಲವೂ ಹೊರ ಉಬ್ಬಬಹುದು. ನೋವು ನಿಂತಾಗ ಹೊರ ಬಂದಿದ್ದ ಚೀಲ ಒಳಸರಿದು ಬಿಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮೀರಿ ಚೀಲ ಉಬ್ಬಿದಾಗ ಅದು ಛಿದ್ರಗೊಂಡು ಗರ್ಭ ಜಲವೆಲ್ಲ ಹೊರ ಹರಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನೇ 'ನೆತ್ತಿ ಒಡೆಯುವುದು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಜಲ ಹೊರ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಸವವನ್ನು ತ್ವರಿತಗೊಳಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವರು.

ಮುನ್ನೀರ ಚೀಲ ತಾನಾಗಿ ಒಡೆಯದಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೇ ತಮ್ಮ ತೋರು ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುನ್ನೀರ ಚೀಲ ರೂಪುಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲ ಹಂತ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ :

ಗರ್ಭ ಕೊರಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಸ್ತೃತಿ, ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಆರಂಭವಾದುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚೊಚ್ಚಲ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತವು ೨ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ನಂತರದ



ಚಿತ್ರ ೪ : ಮುನ್ನೀರ ಚೀಲ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ

Fore water = ಮುನ್ನೀರು

Hind water = ಹಿನ್ನೀರು

a= ಗರ್ಭ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಜಲ

b= ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ತಲೆಯು ಗರ್ಭ ಜಲವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿದೆ. ಮುನ್ನೀರು ಮತ್ತು ಹಿನ್ನೀರು ಗಮನಿಸಿ

c= ಹಿನ್ನೀರು ಮುನ್ನುಗ್ಗಿ, ಪೂರ್ಣ ಚೀಲ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ



ಚಿತ್ರ ೫: ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಒಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು: ಹೊರ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಜಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಪ್ರಸವಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಮೀರುವುದು ಅಪರೂಪ.

ಗರ್ಭಕೊರಳು ಪೂರ್ಣ ವಿಸ್ತೃತವಾದಾಗ, ನೆತ್ತಿ ತಾನಾಗಿ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯರು ಸ್ವಯಂ ಒಡೆಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಜಲ ಹೊರ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗಿದ್ದ ಒತ್ತಡ ತಟ್ಟನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಗರ್ಭಾಶಯವೂ ಸಹ ಸಂಕುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಕುಚನದ ಅಲೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಬಲವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುದುರಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಮಗುವು ಈಗ, ಸೊಂಟ ಬೆನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ನೀಳವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಫಲವಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯವೂ ಸಹ ನೀಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಒತ್ತಡ ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

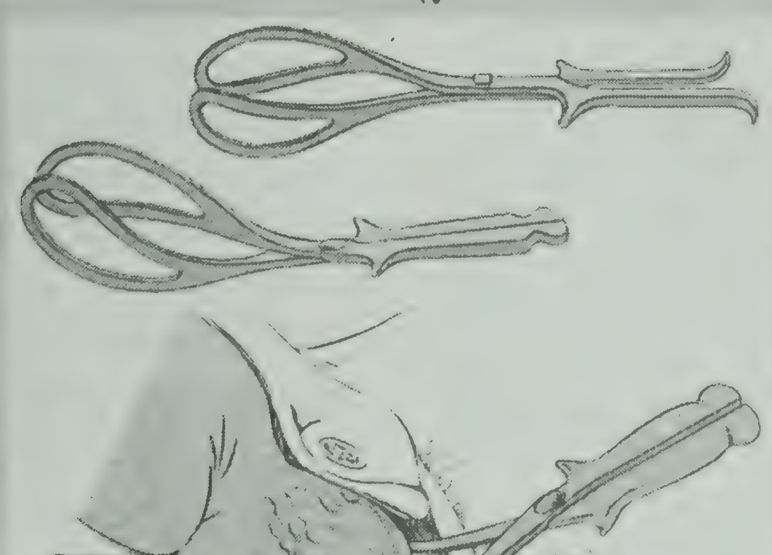
ಮಗುವು ಜನನ ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಾದರೆ ಎರಡು ಬಲಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒತ್ತಡದ ಜೊತೆಗೆ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯೂ ಸಹ ಮುಕ್ಕುವುದರ ಮೂಲಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಕಟಿಯ ಹಾಸು (Pelvic Floor) ವಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎದುರಿಸಿ, ಪ್ರತಿಬಲವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಲದ ನಡುವೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ''ಸ್ಪರ್ಧೆಯೇ'' ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲದ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿ, ಪ್ರತಿಬಲದ ಕೈ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಾಗ, ತಾಯಿಯು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಕ್ಕಿದಾಗ, ಮಗುವು ಪ್ರತಿಬಲದ ಎದುರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಜನನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜಾರುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿ ಮುಕ್ಕುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳಿಂದ ಸಿಕ್ಕ ಆಧಾರವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತಾಳೆ. ಮೊದಲು ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಭುಜ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಭುಜ ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಮಗುವು ಸರಕ್ಕನೆ ಜಾರಿ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಅಥವ ದಾದಿಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ, ಮಗು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ!

ಒಂದು ಸಲ ಮಗು ಹೊರಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಂಕುಚಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಇದು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುವುದು ಮುಂದಿನ ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿಯೇ! ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ

ಫಾರ್ಸೆಪ್ಸ್ ಡೆಲಿವರಿ



ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಾಗದಿರಬಹುದು. ನೆತ್ತಿ ಒಡೆದು ನೀರೆಲ್ಲ ಹೊರ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆ ಹೊರ ಬರಲು ತ್ರಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಸೆಪ್ಸ್ (ಲೋಹದ ಇಕ್ಕಳ) ದಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ''ವೆಂಟಾಸ್'' ಎಂಬ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಂ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟರ್ ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲರು.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ತಾಯಿಯ ಉದರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಮಗುವನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆಯುವಿಕೆ.

ರೋಮನ್ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್ ಈ ರೀತಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಕಾರಣ, ಇದನ್ನು ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ.

ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೭೧೫ರಲ್ಲಿ "LEX CESAREA" ಎಂಬ ಕಾನೂನು ರೋಂ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಕಾನೂನು ಯಾವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಾಯ ಉದರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

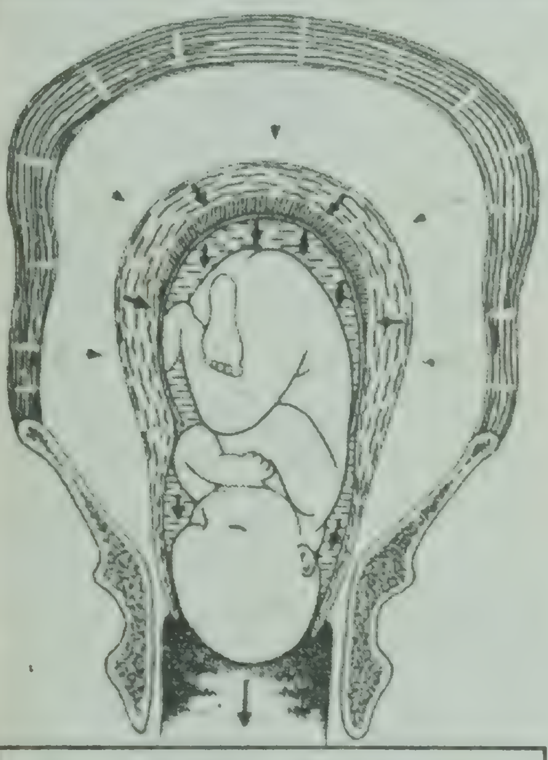
೧. ಪ್ರಸವವು ಸಂಕೀರ್ಣವಾಗಿ ಸಹಜ ಜನನ ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದಾದಾಗ, ತಾಯಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆಂದಾದಾಗ, ಮಗುವಿನ ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಉಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಸುರಿ ಸತ್ತುಹೋದರೆ, ಆಕೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಹೂಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೂಳಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಈ LEX CESAREA ಕಾನೂನು, ಜೂಲಿಯಸ್ ಸೀಸರ್‌ನ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. ಸೀಸರ್‌ನ ತಾಯಿ ಅವನ ಜನನದ ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಸೀಸರ್, ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಹುಟ್ಟಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಶಿಶು ಜನನ ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಹ ಅನೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಅಥವ ಮಗುವಿನ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಇಬ್ಬರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕೇವಲ ೫.೫%ರಷ್ಟಿತ್ತು(೧೯೭೦). ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ೨೪.೭%ರಷ್ಟು ಏರಿತು(೧೯೮೮). ಹಲವು ಜನರ ಮುಗ್ಧತೆಯನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಸಿಸೇರಿಯನ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಆರೋಪದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿದೆ.

ಯೊಡನೆ ಉಸಿರಾಟ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮೊದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಾರದಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ದಾರದ



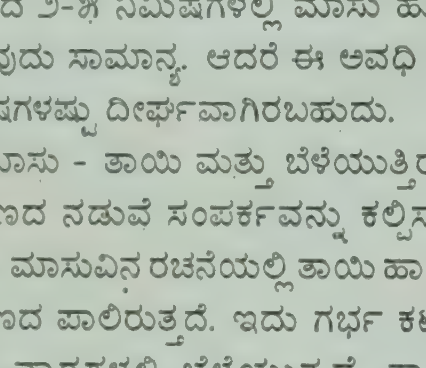
ಚಿತ್ರ ೬ : ಪ್ರಸವದ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಾಶಯ

ಬದಲು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕ್ಲಾಂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅದರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾಸು ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦೦ ಎಂ.ಎಲ್. ರಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಳ್ಳಿ ಕತ್ತರಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ತಡೆದು ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಗುವನ್ನು ತಾಯ ಗರ್ಭಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಾಗ, ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಹುಪಾಲು ರಕ್ತ ಮಗುವಿನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ತೃತೀಯ ಹಂತ :

ಇಲ್ಲಿ ಮಾಸುವು ತಾಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಗರ್ಭಪೊರೆಗಳ ಸಮೇತ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಜನನದ ೨-೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಹೊರ ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಈ ಅವಧಿ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಾಸು - ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣದ ನಡುವೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಸೇತು. ಮಾಸುವಿನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಪಾಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದ ೬-೧೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ತಾಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಮಾಸು, ಪಿಂಡದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸು ಸುಮಾರು ೨೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಅಗಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ೨.೫ ಸೆಂ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಕೆ.ಜಿ.ಯಷ್ಟು ತೂಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಒಳಗೋಡೆಯನ್ನು ೩೦% ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ ೮ : ಮಾಸು

ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸಂಕುಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಸು ಬೇರ್ಪಡೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ೨-೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಹೊರಬಂದ ಮಾಸುವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅದು ಪೂರ್ಣ ಹೊರಬಂದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಸು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸಂಕುಚನ ಕಾರ್ಯ ತಾರಕವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯುಕೋಶಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಕುಚಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಸಂಕುಚಿಸಿದ ಗರ್ಭಾಶಯ ಚೆಂಡಿನಂತೆ ಉಂಡೆಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಮೂರನೆಯ ಹಂತ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಅವಲೋಕನಾ ಹಂತ :

ಮಾಸು ಹೊರಬಂದ ನಂತರದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಅವಲೋಕನಾ ಹಂತ (Observation stage) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಿಯ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಪ್ರಜ್ಞೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಪರಿವೀಕ್ಷಣಾ ಕೊಠಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವಾರ್ಡಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ! □

ಮದರಂಗಿ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಕು ; ಅಂದಕ್ಕೂ ಬೇಕು

✍ ಎನ್.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

'ಮದರಂಗಿ' ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕಲಾತ್ಮಕತೆ, ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿರುವ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಲೆ. ಮದರಂಗಿಯ ಮಾದಕತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ; ಪ್ರೇಮವಿದೆ ; ಸ್ನೇಹವಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮದರಂಗಿಯ ಮೋಹಕತೆಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯಂತೂ 'ಮದರಂಗಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮದುವೆಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದು ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಮದರಂಗಿ ರಂಗು ನೀಡುವ ಹಸಿರೆಲೆಯ ಒಂದು ಲೇಪನವಾಗಿದ್ದು, ಆ ರಂಗಿನಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಕುಸುರಿನ ಕಲೆ ಅರಳಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಇದೊಂದು ರಂಗು ನೀಡುವ ಹಸಿರೆಲೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿಯೂ ಹೌದು. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು ಮದರಂಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದುದರ ಹಿಂದೆ ಸೌಂದರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮನೋಭಾವವೂ ಇದೆ. ಮದರಂಗಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಹಿತ ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಗುಣಗಳ ಪರಿಚಯ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಇತ್ತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿ ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಮದರಂಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಕ ಗುಣಗಳ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಇದು ಪೊದೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದ. ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪ್ರಕಾರ 'ಲಿತ್ರೇ-ಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಇದರ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು 'ಲಾಸೋನಿಯ' ಇನರ್ಮಿಸ್'. ಪರ್ಶಿಯಾದಿಂದ ೧೨ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮದರಂಗಿಯ ತವರು ಉತ್ತರ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ನೈಋತ್ಯ ಏಷ್ಯಾ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತ, ಈಜಿಪ್ತ, ಪರ್ಶಿಯಾ, ಮಡಗಾಸ್ಕರ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಸೂಡಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್, ಗುಜರಾತ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ರಾಜಸ್ತಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ವಿಪುಲವಾಗಿ ಕವಲೊಡೆದು ಬೆಳೆಯುವ ಮೆಹಂದಿ ಸಸ್ಯವು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚು, ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಬೀಜ ಬಿದ್ದು, ನೀರು ದೊರೆತರೆ ಸಾಕು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣ ಹಾಗೂ ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ವಾಯುಗುಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯ - ಸೌಭಾಗ್ಯ

ಮದರಂಗಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ, ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮದರಂಗಿಯ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಥೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ - ಗಂಗಾ ನದಿ ತೀರ. ನಾವಿಕನೊಬ್ಬ ದಡದಲ್ಲಿ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾಸವಾಗಿದ್ದ. ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ನದಿ ದಾಟಿಸಿ ಸಿಗುವ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಆ ಕುಟುಂಬ ಸಂಸಾರ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗಳು ತುಂಬ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಂದೆಯ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಮಳೆಗಾಲದ ಒಂದು ದಿನ..... ಭಾರೀ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಗಂಗಾ ನದಿಗೆ ಮಹಾಪೂರ ಬಂತು. ನಾವಿಕ ಗಂಗೆ ಉಕ್ಕೇರುವುದನ್ನೇ ನೋಡುತ್ತ ಗುಡಿಸಲಿನಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿ ಕುಳಿತಿದ್ದ. ನಡುರಾತ್ರಿಯ ಸಮಯ. ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ದುಃಖಿಸುತ್ತ ನಾವಿಕನ ಗುಡಿಸಲಿಗೆ ಬಂದಳು. ಅವಳು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತನ್ನ ಗಂಡನಿಗಾಗಿ ಔಷಧಿ ತರಲು ಆಚೆ ದಡದಿಂದ ಈಚೆ ದಡಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಳು. ತನ್ನ ಗಂಡ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ನದಿಯನ್ನು ದಾಟಿ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲೇಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ನಾವಿಕ ಆ ನಡು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಉಕ್ಕೇರಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಗೆಯನ್ನು ದಾಟಲು ಹೆದರಿದ. ಆ ತರುಣಿಯ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ.

ಆ ತರುಣಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ತನ್ನ ಗಂಡನ ಸಾವು ಖಚಿತವೆಂದುಕೊಂಡು ಅಳತೊಡಗಿದಳು. ಅವಳ ಅಳು ನಾವಿಕನ ಮಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕರಗಿಸಿತು. ಅವಳು ತಂದೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಸಿ ತಾನೇ ದೋಣಿಯನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋದಳು. ನದಿ ದಾಟಿಸಿದಳು. ಆ ತರುಣಿಯ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಅವಳ ಗಂಡನಿಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನೂ ಕುಡಿಸಿದಳು. ತರುಣಿಯ ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ತಾನೂ ಪಾಲುಗೊಂಡು ಮರಳಿದಳು. ಆದರೆ ಆ ವಿಧಾತನ ಅನಿಸಿಕೆಗೆ ತಡೆ ಯಾರು? ಮರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ತೆರೆಯ ಉಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಪುಟಾಣಿ ದೋಣಿ ಮುಳುಗಿತು. ನಾವಿಕನ ದಿಟ್ಟ ಮಗಳು ಗಂಗೆಯ ಮಡಿಲ ಸೇರಿದಳು.

ನಾವಿಕನ ಮಗಳ ಮಾನವೀಯತೆ, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಕೊಂಡಾಡಿದ ದೇವರು ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ''ಮಗಳೇ ನಿನ್ನ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನಮ್ಮಿಂದಾಗದು. ಆದರೆ ನಿನ್ನ ಮನದ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಈಡೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಬೇಕಾದ ವರ ಕೇಳು'' ಎಂದಾಗ ''ನಾನು ಮದರಂಗಿಯ ಗಿಡವಾಗಿ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಬೇಕು. ತರುಣಿಯರ ಕರಕಮಲದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತಾರವಾಗಿ, ರಾಗ ಭಾವಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತ ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮುತ್ತೈದೆತನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು'' ಎಂದಳು. ಅಂದಿನಿಂದ ಮದರಂಗಿ ರಾಗ ರಂಜಿತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ತನು ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಪ್ರದಾಯವೂ ಹೌದು. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಣ ಲೇಪನ ವಧುವಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಳೆ ತಂದರೆ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿ ಲೇಪನ 'ದುಲ್ಹನ್'ಳ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ತರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದು ಮದರಂಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಮೋಡಿ ಮಾಡಿದೆ.

ವಧುವಿನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಮದರಂಗಿಯ ಗಾಢತೆಗೂ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ನಲ್ಲನ ಮೇಲೆ ವಧುವಿಗಿರುವ ಪ್ರೀತಿಗೂ ತೂಗಿ ನೋಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಮದರಂಗಿ ಸೌಭಾಗ್ಯದ ಸಂಕೇತವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಪತಿಯ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿಯೂ ಇದು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮದರಂಗಿಗೆ ಮಂಗಳಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಒಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಮದರಂಗಿಯ ರಂಗು ''ಮುಸ್ಲಿಂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ'' ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಮದರಂಗಿಯ ಮೌಲ್ಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಮದರಂಗಿ

ಈಗ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಆಕರ್ಷಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಈಗ ವ್ಯವಹಾರದ ರೂಪ ಬಂದಿದೆ. ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಮದರಂಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಮದರಂಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವನಸ್ಪತಿ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು, ಸಿಪ್ಪೆ, ಫಲಗಳು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ರೋಗನಿವಾರಣಾ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಮದರಂಗಿಯ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ -

★ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮತಾನುಸಾರ ಮದರಂಗಿಯ ಎಲೆಗಳು ವಮನಕಾರಕ, ಕಫಹರ, ಶರೀರದ ದಾಹವನ್ನು ಶಾಂತಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

★ ಮದರಂಗಿಯ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ರಂಜಕ ಮತ್ತು ಹೆನ್ನಾಟೆನಿಕ್ ಎಂಬ ಎಸಿಡ್ ಇದೆ. ಬಿಳಿ ಕುಷ್ಠ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೂವಿನಿಂದ ಸುಗಂಧಿತ ಸೆಂಟ್ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮದರಂಗಿಯ ಹೂವುಗಳು ಉತ್ತೇಜಕ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೃದಯದ ನರಗಳಿಗೆ ಬಲ ನೀಡುತ್ತವೆ.

★ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿದೆ - ಬೀಜದ ಕಷಾಯವು ಮಲರೋಧಕ, ಜ್ವರ ನಾಶಕ, ಉನ್ಮಾದವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

★ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದಾಹ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೀತಲ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

★ ಇದು ರಕ್ತಸ್ತಂಭಕ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೊಯ್ದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಮೆಹಂದಿ ಕಷಾಯ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಮದರಂಗಿ ವರದಾನವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವೇದನಾಶಕ ಗುಣವಿದೆ.

★ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮದರಂಗಿಯ ಕಷಾಯ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಅರೆದ ಮದರಂಗಿಯನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಕೂದಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಮದರಂಗಿ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನರೆತ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರೆ ಮಾಚಲೂ ಕೆಲವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪು ಕೂದಲನ್ನು ನಸುಗೆಂಪು ಮಾಡಲೂ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಗಡ್ಡದ ತುರಿಕೆಯ ನಾಶಕ್ಕೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಕಿವಿ, ಮೂಗನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ನಂಜಿಗೆ ಮದರಂಗಿ ಎಲೆಯ ರಸ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿದೆ.

★ ಹುಣ್ಣು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಗೂ, ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಮದರಂಗಿ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

★ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮುಟ್ಟುದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲೂ ಮದರಂಗಿ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಶರೀರದ ದುರ್ಗಂಧವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಾಳವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮದರಂಗಿ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಉಷ್ಣದಿಂದುಂಟಾದ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಮದರಂಗಿಯ ಕಷಾಯ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿ, ಉಷ್ಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮೆಹಂದಿಯ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಾಮಲಾ, ಪ್ಲೀಹಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮೆಹಂದಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಕಷಾಯದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಬೂದಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಮದರಂಗಿಯ ಹೂಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಇದು ದಿವ್ಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

★ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

★ ಚಿಗುರು ಎಲೆಗಳ ರಸವನ್ನು ನಂಜಿಗೂ, ಕುಷ್ಠಕ್ಕೂ, ಕಾಮಾಲೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

★ ಮದರಂಗಿಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಲಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಬಾವು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಬಾವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

★ ಮೆಹಂದಿ ಎಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಮೇಹ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ದಿನನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ ತೊಂದರೆ ಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಮದರಂಗಿ ರಸಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮದರಂಗಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಸೋಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಹಾಕುತ್ತ ಬಂದರೆ ನೇತ್ರ ರೋಗಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

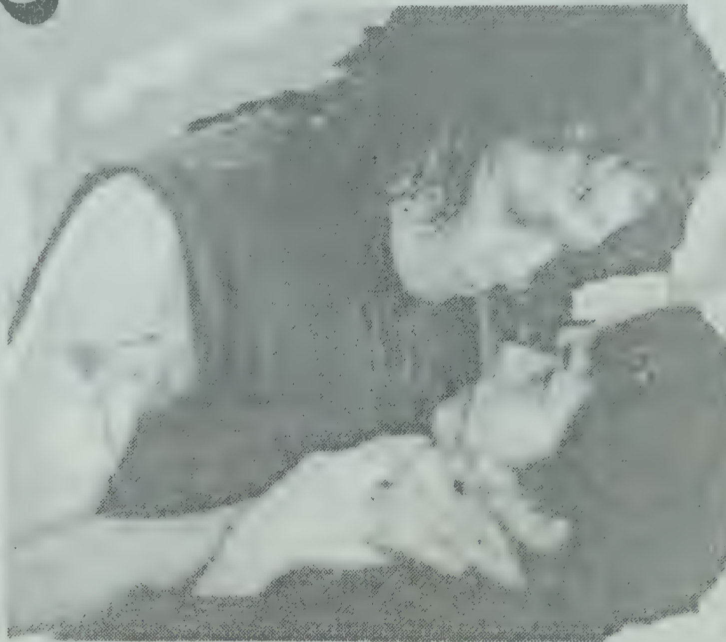
★ ಮೆಹಂದಿ ಹೂವಿಗೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸೋಸಿ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವ ತಲೆ ನೋವು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇನುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ತೆರನಾಗಿ ಮೆಹಂದಿ ಇಂದು ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ವನಸ್ಪತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಯಾಗಿಯೂ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ವಾಣಿಜ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೆಹಲಿ ಮದರಂಗಿ, ಗುಜರಾತ್ ಮದರಂಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾಳ್ವ ಮದರಂಗಿ ಎಂದು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿ ಮದರಂಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯಿದೆ. ಕಾಶಿ, ಲಕ್ನೌಗಳಲ್ಲಿ ಮದರಂಗಿಯಿಂದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳೂ ಇವೆ. ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಮದರಂಗಿ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮದರಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಂಪ್ರದಾಯ, ಕಲಾತ್ಮಕತೆ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಕುಸುರಿನ ಕಲೆಯಾಗಿ ಜನಮನ ಸೆಳೆದಿದೆ. ಬನ್ನಿ ಮಧರಂಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ, ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆನಂದ ಪಡೆಯೋಣ. ▫

'ಕೊಲೆಯ ರಹಸ್ಯ ಬಿಡಿಸುವ ರಕ್ತ ಕಲೆ'



ಕವಿಗಳು, ಸಾಹಿತಿಗಳು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು -'ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದೇ ರಕ್ತ' ಎಂದೋ ಅಥವಾ 'ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಆಗಿರುವಾಗ ಏಕೆ ನೂರಾರು ಜಾತಿ?' ಎಂದೋ ಗಂಟಲು ಸಿಡಿಯುವಂತೆ ಕೂಗಿ ಕೂಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ರುಧಿರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (HAEMOTOLOGIST) ಮತ್ತು ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ (FORENSIC EXPERT) ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತವೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ 'ಜಾತಿ'ಗಳಿವೆ. ಇಂದು ಈ ಜಾತಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿರುವುದರಿಂದಲೇ 'ರಕ್ತದಾನ' ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಯುತ್ತಿದೆ.

ರಕ್ತಪಾತ

ಯಾವುದೇ ಕಗ್ಗೊಲೆ ರಕ್ತಪಾತವಾಗದೆ ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೊಲೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚೆಲ್ಲಾಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಲೆಗಾರನ ಮೇಲೆ, ಕೊಲೆಯಾದವನ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಕೊಲೆ ಮಾಡಲು ಬಳಸಿದ ಆಯುಧಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ.

ಕೊಲೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದ ಪೊಲೀಸರು ಅವಶ್ಯ ಮಹಜರು ನಡೆಸಿ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ನ್ಯಾಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪರಾಧ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಆರೋಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಅಪರಾಧಿಯೇ ಅಥವಾ ನಿರಪರಾಧಿಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಪೊಲೀಸರು ಕೊಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ಆಯುಧ, ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿಯನ್ನಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ನೈಜತೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಆರೋಪಿಯ ಪರ ವಕೀಲ.

ಈ ಸಾಕ್ಷಿಗಳ ನೈಜತೆಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು, ನಿಜವಾದ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾನೆ, ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ. ಅನೇಕ ಕೊಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತಕಲೆಗಳ ಸಾಕ್ಷಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಕೂಲಂಕಶವಾಗಿ, ಹಂತಹಂತವಾಗಿ, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಮನ್ನಣೆ ಪಡೆದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆಯುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಪಿಯ ಪರ ವಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ವಕೀಲರು ಕೇಳುವ ಕೊಂಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲಪ್ರಶ್ನೆ

ಕೆಂಪು ಕಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ತಂದು, ಈ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಲೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ, ಈ ಕಲೆಗಳು ಅವನ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಆದುದು ಅಥವಾ ಆರೋಪಿ ಕೊಲೆ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ : ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು (ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯದೋ ಅಥವಾ ಆರೋಪಿಯದೋ) ಕೊಲೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಆದುದು ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಿ ಹೇಳಿದರೂ ನ್ಯಾಯಾಲಯ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ; ಅಪರಾಧೀಪರ ವಕೀಲರೂ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಪಿಯ ಪರ ವಕೀಲರು ಕೇಳುವ ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆ ರಕ್ತದಿಂದ ಆಗಿದೆಯೇ ? ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆಯೆಂದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಆಗಿದೆಯೇ?

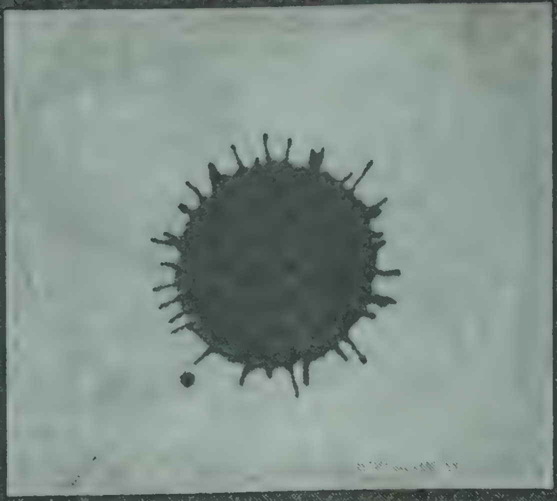
ವಿಧಿ ವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಲುವಂತಹ ಇತರ ಕಲೆಗಳು ಯಾವ ಯಾವುದರಿಂದ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೊದಲನೆಯದು ತುಕ್ಕು . ಪೊಲೀಸರು ಆಯುಧದ ಮೇಲಿರುವ ತುಕ್ಕಿನ ಲೇಪನವನ್ನೇ ರಕ್ತಕಲೆಯೆನ್ನಬಹುದು : ತುಕ್ಕಿನಿಂದ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾದುದು ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲವೆಂದು ನಿರೂಪಿಸಬೇಕು. ಆಯುಧಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ದಟ್ಟವಾದ ಬಣ್ಣ ಹೊಂದಿದ ಕಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಕಲೆ ಇರುವ ಆಯುಧದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತಕಲೆ ಹಲ್ಲೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ (FLAKES) ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ. ತುಕ್ಕು ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತುಕ್ಕು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ ದಾರದ ಎಳೆಗಳು



ಅರ್ಧ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದ ರಕ್ತಹನಿಯ ಆಕಾರ ದುಂಡನೆಯ ಅಂಚು.



೧ ರಿಂದ ೧ ೧/೨ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಿಂದ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



೩ ರಿಂದ ೫ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದುದು. ಕಿರಣಗಳ ಉದ್ದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮುದುಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕಲೆ ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ತುಕ್ಕು ಕಬ್ಬಿಣದ ಇರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಯೋಜಿತ ಬಣ್ಣಗಳು (SYNTHETIC PAINTS) ರಕ್ತವನ್ನು ಹೋಲಬಹುದು. ಈ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಕೆಂಪುಕಲೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಬಲಕಾರ ದ್ರವ ಸುರಿದರೆ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತೆ ಹಾಜರು. ರಕ್ತದ ಕಲೆ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಿಪ್ಪುನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತೇಗದ ಚಿಗುರಿನ ರಸ, ಗೋರಂಟಿಯ ರಸ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆಯ ರಸ, ತಂಬಾಕಿನ ಕಲೆ, ಕಾಫಿ ಕಲೆ-ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳಂತೆಯೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಅಮೋನಿಯ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೋರಿನ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದಾಗ ಬಣ್ಣ ಮಂಗ ಮಾಯ.

ರಕ್ತದ ಹಾಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸ್ರವಿಸುವ ಮರಗಿಡಗಳ ರಸದಲ್ಲಿ 'ಟ್ಯಾನಿನ್' ಎನ್ನುವ ವಸ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾದ ಕಲೆಗೆ ಫೆರಿಕ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಕೆಂಪು ಕಲೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಮೋನಿಯ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ಹಸಿರುಗೆಂಪು ಅಥವ ನೀಲಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲ ಲವಣಾಮ್ಲಗಳು ಈ ವರ್ಣವನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿಸಿದರೆ ಕ್ಲೋರಿನ್ ನೀರು ಬಿಳಿಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳೇ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಾಣಬಹುದು.

ಪ್ರಾಣಿರಕ್ತ

ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳು ದುಂಡಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಡಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಒಂಟೆಯ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣವುಳಿದಂತೆ ಉಳಿದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಕೇಂದ್ರವು (NUCLEUS) ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣದ ಚಿತ್ರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಉದ್ದಿನ ವಡೆಯ ಹಾಗೆ. ಅಂಚುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದು ಕೇಂದ್ರದೆಡೆಗೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೋಶ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯರಕ್ತ

ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಪ್ರಶ್ನಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಕಲೆ. ಇತರ ಬಣ್ಣಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿ ರಕ್ತದಿಂದ ಅದುದಲ್ಲ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿದರೆ ಸಾಕಾಗದು. ಅದು ಮನುಷ್ಯ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಆದುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇದುವರೆಗೂ ''ಬೆಂಜೆಡಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ'' ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ರಕ್ತಕಲೆಯನ್ನು ದಿಟ್ಟ ನೀಲವರ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಂಜಿಡಿನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಎನ್ನುವ ಸಂಶಯ ತಲೆದೋರಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಫಿನಾಪ್ತಲೀನನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತವಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಪಾಟಲವರ್ಣಕ್ಕೆ (PINK) ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಕೆಲವಂತು ಎಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆಂದರೆ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷಪಟ್ಟು ದುರ್ಬಲ ರಕ್ತವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಹವು. ರಕ್ತ ಮನುಷ್ಯ ಮೂಲದ್ದೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸುವುದು 'ಟಕಾಯಮ ಪರೀಕ್ಷೆ' ಜಪಾನಿನ ವೈದ್ಯ ಮಸಾವೊ ಟಕಾಯಮ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ತಂದನು. ಇವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರವಣವನ್ನು ರಕ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ''ಹಿಮೋ ಕ್ರೋಮೋಜಿನ್'' ಹರಳುಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್ ಪಾಟಲ ವರ್ಣದ ಗರಿಗರಿ ಹರಳುಗಳಾಗಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲೇಡಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಬೆತ್

ಮನುಷ್ಯ ರಕ್ತದ ಇರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಕೊಲೆಗಾರ ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಕಲೆಯೇ ಕಾಣದಂತೆ ಒಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಕೊಲೆಗಾರ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿರಲಿ, ಅಪರಾಧ ನಡೆದ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ತದ ಇರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಬಹುದು. ನೆಲ, ಗೋಡೆ, ಕುರ್ಚಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರಕ್ತ ಕಲೆಯನ್ನು ಅಪರಾಧಿ ಎಷ್ಟೇ ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆದರೂ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸಿದರೆ ಸತ್ಯ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ರಕ್ತ ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಹಲವು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರ ಬಹುಶಃ ರಕ್ತಕಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದೇನೋ. ಆದರೆ ಒಂದು ಸಲ ರಕ್ತ ಒಣಗಿತೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸುವುದು



೩ ರಿಂದ ೭ ಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಓರೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ರಕ್ತ ಹನಿ ರಕ್ತದ ಚಿಮ್ಮಿದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಸಾಧ್ಯವೇ ಸರಿ.

ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರನ ಲೇಡಿ ಮ್ಯಾಕ್‌ಬೆತ್‌ದಲ್ಲಿನ OUT !..... DAMNED SPOT OUT ! .... ಸಂಭಾಷಣೆ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಷ್ಟು ತೊಳೆದರೂ ಆಕೆಯ ಕೈ ಗಂಟಿದ ರಕ್ತದ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗಲಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅವಳ ನಿದ್ದೆ ಕಂಗಳ ಮಾತಿನಲ್ಲೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಡಗಿದೆ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪು

ಸರ್ಕಾರಿ ವಕೀಲರು ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಯುಧದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಎಂದು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಲೆಯ ರಕ್ತಗುಂಪನ್ನು (BLOOD GROUPS) ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಲೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಯಾವುದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಗುಂಪಿನ ರಕ್ತ ಆಯುಧದ ಮೇಲಿದ್ದರೆ, ಕೊಲೆ ಮಾಡಲು ಈ ಆಯುಧವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಲ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸರಿಹೊಂದದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸರು ನಿಜವಾದ ಆಯುಧವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಚಿತವಿರುವ ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನಗಳೆಂದರೆ 'ABO' ಮತ್ತು 'Rh' ವಿಧಾನಗಳು. ವಿಧಿವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು ಇವು ಎರಡನ್ನಲ್ಲದೆMN ವಿಧಾನ, GM ವಿಧಾನ, ಕಲೆ ಮತ್ತು ದುಫಿ ವಿಧಾನ, ಹ್ಯಾಪ್ಟೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ವಿಧಾನ ಮುಂತಾದವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಈ ಗುಂಪುಗಳೆಲ್ಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ಎಲ್ಲ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಇರುವುದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಶಯಕ್ಕೆಡೆಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಕಡಿಮೆ.

ಲಿಂಗ ನಿರ್ಣಯ

ಕಲೆಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ, ಕಲೆ ಹೆಂಗಸಿನ ರಕ್ತದಿಂದ ಆದುದೆ ಅಥವ ಗಂಡಸಿನ ರಕ್ತದಿಂದಲೇ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವೇನಲ್ಲ.

ಕಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶ ಕೇಂದ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಶಕೇಂದ್ರ, ವರ್ಣತಂತುಗಳಿಂದ (CHROMOSOMES) ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ೨೩ ಜೊತೆ. ೨೩ನೆಯದು ಲಿಂಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಜೊತೆ. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ೨೩ನೇ ಜೊತೆಯ ಎರಡೂ ವರ್ಣತಂತುಗಳು X ಆಗಿದ್ದರೆ (XX) ಪುರುಷನಲ್ಲಿ ಒಂದು Y ಮತ್ತೊಂದು Y ಆಗಿರುತ್ತದೆ (XY).

ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ Y ವರ್ಣತಂತು Xವರ್ಣತಂತುವಿಗಿಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎರಡು (XX) Xವರ್ಣತಂತುಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ XYವರ್ಣ ತಂತುಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಬಾರ್‌ಬಾಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಕೆನಡಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಮುರ್ರೆ ಲೆವಲಿನ್ ಬಾರ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಸ್ಮರಣಾರ್ಥವಾಗಿ.

ಹೀಗೆ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೋಶಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ ಬಾಡಿಯ ಇರುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಿಂದ ಆದುದೆಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದೆ ನುಡಿಯಬಹುದು.

ಜನಾಂಗ

ರಕ್ತದಿಂದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿಯಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದ ಓದುಗರು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯದ ಸುಳುಹನ್ನಂತೂ ನೀಡಬಹುದು.

ಶ್ವೇತವರ್ಣಿಯರ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಕೆಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಜೆನ್' ಎನ್ನುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಡುಫಿ ಆಂಟಿಜೆನ್ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ.

ಕೆಲವು ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳು (ENZYMES) ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ G-6-PD ಎನ್ನುವುದು ಆಫ್ರಿಕನ್ನರಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಶ್ವೇತ ವರ್ಣೀಯರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಭಾರತೀಯ ಪಾರ್ಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಲ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಿಖ್ ಜನರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನನ್ನು DPUN-JAB ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗಿಂತ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸು

ರಕ್ತಕಲೆಗಳ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಷ್ಟವೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಕಲೆ ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುವಿನದಾಗಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್-ಎಫ್ (F-FOETAL) ಇರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ - A (A- ADULT)

ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞರು ಶಿಶು ಹತ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದ ಕಲೆ ಮಗುವಿನದೇ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆರವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇತರ ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳು

ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸತ್ತವನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರುವ ರಕ್ತ ಒಂದೇ ಎಂದು ನಿರೂಪಿತವಾಯಿತು ನಿಜ. ಅಪರಾಧೀಪರ ವಕೀಲರೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ವಕೀಲರು ಈ ರೀತಿ ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ನರಹತ್ಯೆ ನಡೆಯುವಾಗಲೇ ಈ ರಕ್ತ ಕಲೆ ಉಂಟಾಯಿತೆ? ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಷ್ಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸುರಿದು ಕಲೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಸತ್ತವನಿಗೆ ಮಲರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದರಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದಾಗಿರಬಹುದು. ಹತ್ಯೆಗೊಳಗಾಗಿರುವುದು ಹೆಂಗಸಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಹೆರಿಗೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ರಕ್ತ ಸಿಕ್ತ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪೊಲೀಸರು ತಂದು ಆರೋಪಿಯೇ -ಕೊಲೆ ಮಾಡಿದುದು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಲೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸತ್ತಿಲ್ಲ (ದೇಹ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಅಥವಾ ಪೊಲೀಸರು ಸುಳ್ಳು ಸಾಕ್ಷ್ಯ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ರಕ್ತ ಹೆಣ್ಣಿನ ಒಳಉಡುಪುಗಳಾದ ಪ್ಯಾಂಟೀಸ್ ಲಂಗಗಳಿಗೆ ಆಗಿರಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವ ಹೀರಲು ಬಳಸಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳ ಮೇಲಾಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಬಣ್ಣ ದಟ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪರೆಯ (ENDOMETRIAL) ಮತ್ತು ಯೋನಿನಾಳದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ದುಂಡಾಣು ಮತ್ತು ದಂಡಾಣು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಟ್ರೈಕೋಮೊನಾಸ್ ವೆಜೈನಾಲಿಸ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಂಡಿಡ ಜೀವಿಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಫೈಬ್ರನೊಲೈಸಿನ್‌ಗಳೆನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹರಿದು ಕಲೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶ ಒಳಪರೆಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಮಾಸುವಿನ (PLACENTAL) ತುಣುಕುಗಳು ಕೆಲವು ಸಲ ಶಿಶುವಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಕಾಣಬಹುದು.

ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸುರಿದು ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಕೂದಲಿರಬಹುದು. ರಕ್ತವಾಂತಿಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆ ಕಲೆಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಬಣ್ಣ ಚಾಕಲೇಟನಂತಿದ್ದು ಜಠರಾಮ್ಲಗಳ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲೀಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಾನಭಂಗ(RAPE) ದಿಂದಾದ ರಕ್ತಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಕೂದಲಿರಬಹುದು. ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದಾದ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಬಳಿದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದೇ ಹೊರತು ಹನಿಗಳಂತೆ ಕಾಣವುದು ಕಡಿಮೆ. ಕೀವು ಕೋಶಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮಲರೋಗದಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿದಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲದ ಕಣಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ತಿಗಣೆ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಚಿಗಟ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೊಸಕಿದಾಗ ರಕ್ತಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹಾಕಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ (ಮನುಷ್ಯರದೇ ರಕ್ತ, ಕೀಟಗಳದ್ದಲ್ಲ). ಇವನ್ನು ಸಹ ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಚುಚ್ಚಿ ಚುಚ್ಚಿ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಕೊಂದರು ಎಂದು ಪೊಲೀಸರು ವಾದಿಸಲೆತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದಾದ ರಕ್ತಕಲೆ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದು ದುಂಡನೆ ಅಂಚು ಇರುತ್ತದೆ. ತಿಗಣೆ ಚಿಗಟಗಳನ್ನು ಹೊಸಕಿದಾಗ ರಕ್ತಕಲೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಾದರೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳದು ಬಟ್ಟೆಯ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೀಟಗಳ ರಕ್ತಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಟಗಳ ಅವಶೇಷವಿರುತ್ತದೆ.

ಉಗುರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ

ಕೊಲೆಯ ಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಕೊಲೆಯಾದವನು, ಕೊಲೆಗಾರನ ಮುಖವನ್ನು ಅಥವಾ ದೇಹದ ಇನ್ನಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವನ್ನು ಪರಚಿರಬಹುದು. ಆಗ ಅವನ ಉಗುರಿನಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಗಾರನ ಚರ್ಮದ ತುಣುಕುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪೊಲೀಸರು ಈ ತುಣುಕುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಕೊಲೆಗಾರನ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸುಲಭ. ಕೊಲೆಗಾರನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಚಿದ ಗುರುತುಗಳು ಇರಲೇಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಆರೋಪಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪರಚಿದ ಗುರುತುಗಳಿದ್ದರೆ ಅವನೇ ಅಪರಾಧಿಯೆನ್ನುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಕೆಲವು ಸಲ ಬಹಳ ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಪೊಲೀಸರ ಪತ್ತೆದಾರಿಕೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ತವನು ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಹೊಂದಿದ್ದು ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ರಕ್ತಕಲೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಉದಾ : ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಫೆನಿಟಾಯಿನ್ ಔಷಧಿ. ಸತ್ತವನು ಮಲೇರಿಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮರಣಾನಂತರ

ಚತುರ ವಕೀಲ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಪ್ರಶ್ನೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ರಕ್ತಕಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ಅದುದೋ ಅಥವಾ ಸಾಯುವ ಮೊದಲೇ ಅದುದೋ ಎಂದು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ. ಕೆಲವು ಸಲ ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು. ಅಂಶ ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಪರಾಧಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಉದಾಹರಣೆ ಗಮನಿಸಿ. ಯಾರೋ ಕೊಲೆ ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಎಸೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ತಿಳಿಯದೇ ನಿಮ್ಮ ಕಾರನ್ನು ಆ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತೀರಿ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರಿನ ಚಕ್ರದ ಗುರುತು ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಅಂಟಿರುತ್ತದೆ. ಮೇಲುನೋಟಕ್ಕೆ ನೀವೇ ಅಪರಾಧಿಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಪೊಲೀಸರು ಹಾಗೆಂದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ ಸಂದೇಹ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು: ಕುಡಿದು ಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನೀವೇ ಕಾರು ಹರಿಸಿರಬಹುದು :ಅಥವಾ ಕುಡಿದು ನೀವು ಕಾರು ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಾಯಿಸಿರಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಪರಾಧಿಯ ಜೀವಳಿಸಲು ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಬರುತ್ತಾನೆ. ಕಾರಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕಂಟಿದ ರಕ್ತಕಲೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮರಣಪೂರ್ವ ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳು ಹಲ್ಲೆಗಳ (FLAKES) ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರ ಬಂದರೆ ಮರಣಾನಂತರದ ರಕ್ತ ಕಲೆಗಳು ಪುಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತನಂತರ 'ಮಯೋಗ್ಲಾಬಿನ್' ಎನ್ನುವ ಸ್ನಾಯು ಪ್ರೋಟೀನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಒಸರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಯೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಕಲೆ ಮರಣ ಪೂರ್ವದ್ದೆ. ಅಥವಾ ಮರಣಾನಂತರದ್ದೇ ಎಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. •

ಗುರುತುಗಳು

ಕೊಲೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪೋಲೀಸರು

ಯಾರನ್ನೂ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರು ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವವರೆಗೂ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಬೆರಳಚ್ಚು, ಕಾಲು: ಚಪ್ಪಲಿ ಶೂ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕೊಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹರಿದ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಧಾನ, ರಕ್ತಕಲೆಗಳು ಕೊಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರಕ್ತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಿತೇ ಅಥವಾ ನರಹತ್ಯೆ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ನರಹತ್ಯೆಗೆ ಯಾವ ಆಯುಧ ಬಳಸಿದ, ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದ, ಏಟುಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣಿಸಿದನೆ, ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದ, ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಹೋರಾಟ ನಡೆಯಿತೆ, ಕೊಲೆಗಾರ ದೇಹವನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದನೆ - ಈ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ಕೊಲೆ ನಡೆದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಕ್ರಮಣಕ್ಕೊಳಗಾದ ಕೂಡಲೇ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಹರಿದಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಸತ್ತ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತುಂಬಾ ರಕ್ತ ಹರಿದು ಮಡುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಪ್ರಮುಖ ರಕ್ತನಾಳ ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದವರೆಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಏಟು ಬಿದ್ದ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪದೆ, ಹಾಗೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಓಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹಲ್ಲೆಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಓಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ರಕ್ತಧಾರೆ ಹರಿದಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ರಕ್ತನಾಳ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಂತರ ರಕ್ತನೋಡಿ ಹೆದರಿ ಓಡಾಡಿರಬಹುದು. ಅವನು ಓಡಾಡಿದ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಧಾರೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಧಮನಿಗಳು ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ (ARTERY) ರಕ್ತ ಕಾರಂಜಿಯಂತೆ 'ಸ್ಪ್ರೇ' ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಿರೆ (VEIN) ಕತ್ತರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ರಕ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಏಕ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ

ಕೆಲವು ಸಲ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಕೊಲೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲೆಗಾದ ತೀವ್ರಗಾಯದಿಂದ ಸತ್ತು ಬಿದ್ದಿದ್ದ. ಮೇಲೆ ಮುಖವಾಗಿ. ನೋಡಿದರೆ ಅಪಘಾತದಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಿವಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ರಕ್ತ ಕೆನ್ನೆಯ ಮೇಲೆ ಇಳಿದು ಮೂಗಿನ ಕಡೆ ಸಾಗಿತ್ತು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೇಲ್‌ಮುಖವಾಗಿಯೇ ಸತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ತ ಕಿವಿಯಿಂದ ಮೂಗಿಗೆ ಹರಿಯಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ - ಹೊಡೆದಾಗ ಅವನು ಮುಗ್ಗರಿಸಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ. ಕಿವಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಮೂಗಿನ ಕಡೆ ಹರಿಯಿತು. ನಂತರ ಅವನನ್ನು ಮೇಲ್‌ಮುಖವಾಗಿ ಎಸೆದು ಹೋಗಿದ್ದರು.

ಆಕಾರ

ಕೊಲೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹನಿಗಳು ನೆಲ, ಗೋಡೆ, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ ಮುಂತಾದೆಡೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಚೆಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತ ಹನಿಗಳ ಆಕಾರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ರಕ್ತ ಎಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಚಿಮ್ಮಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರದಿಂದ ರಕ್ತದ ಹನಿಬಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಹನಿಯ ಅಂಚು ಓರೆಕೋರೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಯವಾಗಿರಬಹುದು. ೩೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ ಹನಿಯ ಅಂಚುಗಳು ಚೂಪು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಂತೆ ಹೊರ ಚಾಚುತ್ತವೆ. ಎತ್ತರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಕಿರಣಗಳ ಉದ್ದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗಾತ್ರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಮೀಟರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದರೆ, ಹನಿ ನೆಲಕ್ಕಪ್ಪಳಿಸುವ ಕಾರಣ ಹನಿಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತುಂತುರುಗಳು ಹಾರುತ್ತವೆ. ಸುಮಾರು ೧೫-೨೦ ಸೆಂ.ಮೀ. ವರೆಗೂ.

ರಕ್ತದ ಹನಿ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ಬೀಳದೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಆಗ ಹನಿಯ ಆಕಾರ ಅಂಡದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಆಶ್ಚರ್ಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಯ (!) ಆಕಾರದವರೆಗೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಹನಿ ಬೀಳುವ ವೇಗ ಮತ್ತು ಕೋನ ಆಕಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು.

ಕೊಲ್ಲಲು ಮಚ್ಚು, ಕೊಡಲಿ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಿಸಿದಾಗ, ರಕ್ತಹನಿಗಳು ನೆಲ, ಗೋಡೆಗಳಲ್ಲದೆ ಸೂರಿಗೂ ಚಿಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ಸಲ ಹೊಡೆದು ಮತ್ತೆ ಹೊಡೆಯಲು ಎತ್ತಿದಾಗ ಆಯುಧದಿಂದ ಹನಿಗಳು ಸೂರಿಗೆ ಹಾರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತಹನಿಗಳ ಛಾಯಾಚಿತ್ರವನ್ನು ಪೋಲೀಸರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಯಸ್ಸು

ರಕ್ತ ಕಲೆಯಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲವಾಗಿದೆ? ಕಲೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ತಾಜಾ ರಕ್ತಕಲೆ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದು ಅಚ್ಚಗೆಂಪಿದ್ದರೆ ಒಣಗಿದವು ವಿವಿಧ ಕೆಂಪಿನ ಛಾಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಹನಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಒಣಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಹನಿ ಎಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವೂ ಮುಖ್ಯ. ದಪ್ಪವಾಗಿದ್ದಷ್ಟು ಒಣಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಬೇಕು.

೨೪ ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕಲೆ ಕೆಂಪು ಕಡು ವರ್ಣಕ್ಕೂ, ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ನಂತರ ಬೂದು ಕಂದಿಗೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಹಳೆಯ ರಕ್ತಕಲೆಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣ, ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್ ಹಿಮಟಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ (ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರೋಮೇಟ್ರಿಕ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್) ಕಲೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗಿದೆ. ಏನೇ ಆದರೂ ರಕ್ತ ಕಲೆಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಾಜಾ, ಇತ್ತೀಚಿನದು, ಕೆಲವು ದಿನಗಳದು, ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳದು ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಹಳೆಯದು ಎಂಬ ವರ್ಣನೆಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಉಪಸಂಹಾರ

ಬೆರಳಚ್ಚುಗಳಂತೆ, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು ನಿರ್ಣಾಯಕ. ಜೀವಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆರಳ ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ ಹಾಗೆಯೇ ರಕ್ತದ ಗುಂಪನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಇದರ ನೆರವು ಗಮನೀಯ. ಆದರೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದದ್ದು, ಖರ್ಚಿನದು, ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಹದು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರೇ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು.

ಆದರೇನಂತೆ ? ನಿರಪರಾಧಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಾರದಲ್ಲವೆ? ಅವನ ಜೀವವುಳಿಸಲು ವಿಧಿವೈದ್ಯತಜ್ಞ ಪಡುವ ಶ್ರಮ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಾರ್ಥಕ. ■



ಮೇಕಪ್ಪು ಕಳಚದಿರೆ ಮೈಕಪ್ಪು!

✍ ಜಗದೀಪ

ತಾನು ಸುಂದರಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಯಾವ ಹೆಣ್ಣಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ? ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರೇ ಹೆಣ್ಣು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪುವ ಮೇಕಪ್ಪು, ಅಲಂಕಾರ, ಉಡಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಇನ್ನಷ್ಟು ರೂಪವತಿಯರಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಯಾರದೋ ಮದುವೆಗೆ, ಯಾವುದೋ ಫಂಕ್ಶನ್ನಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಕೂತು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ. ಇವರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದವರಿಗೆ, ಇವರು ರೆಡಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವುದೆಂದರೆ ಯಮಯಾತನೆ.

ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾವಾಗೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೇಕಪ್ ತೃಪ್ತಿ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬ್ಯೂಟೀ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳೇ ಆಗಬೇಕು. ತಾವು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಈ ಹೆಂಗಸರು ಪಡುವಷ್ಟು, ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಶ್ರಮಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವಷ್ಟು, ಬೇರಾವುದಕ್ಕೂ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಕಪ್ಪನ್ನು ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದು. ಈ ಮೇಕಪ್ಪಿನದು ತೀರಾ ಅಲ್ಪಾಯುಷ್ಯ. ಮುಂಜಾನೆ ಜಡೆಯನಲಂಕರಿಸಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಮಾಲೆ. ಸಂಜೆ ಮೂಲೆಗೆ ಸೇರುವಂತೆ, ಮರಳಿ ಮನೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಮೇಕಪ್ಪು ಜಾಗ ಖಾಲೀ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೇ ಸಮಯವನ್ನು ಮೇಕಪ್ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಳೆದಂತೆ, ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನಾದರೂ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದುತ್ತಮ. ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ, ತಪ್ಪದೇ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಲೇ ಬೇಕು.

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೋಮರಂಧ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಬೆವರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಕ್ರೀಮು, ಕಲರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ಮೊಗದ ಮೇಲೆ ಅವು ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪರದೆಯಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ರಂಧ್ರಗಳೆಲ್ಲಾ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಬೆವರು ಹೊರಬಾರದಂತೆ- ಗಾಳಿ ಒಳಸೇರದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಈ ಮೇಕಪ್ಪಿನ ಮುಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಗಳಾಗಿ ಮಲಗಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಾರದು. ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಯ ಅಭಾವದಿಂದ ಹಚ್ಚಹಸಿರಾದ ಗಿಡಮರಗಳು ಬಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶುದ್ಧ ವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಕೋಶಿಕೆಗಳು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದರ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಷ್ಟೋ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾದ ಮೇಕಪ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಅಳಿಸದೇ ಹಾಗೇ ಮಲಗಿಬಿಡುವ ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕಂಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬೇಗನೇ ಕಪ್ಪು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಇನ್ನೂ ಹರಯದವರಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಮುದುಕಿಯರಂತೆ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

> *ಮೇಲೇರಿದವನು ಕೆಳಗಿಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಗಲಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುಳು, ಇದರ ಹಿಂದೆ ಅದು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮಾಡಿದ್ದು ಉಣ್ಣಲೇಬೇಕು. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವರು ಸಾಯದೆ ಇರುತ್ತೇನೆಂದರೆ ಕೇಳುವವರಾರು? ಹಾಗೆಯೇ ಈ ಮೇಕಪ್ಪು. ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಾದಾಗ ಕಳಚದೇ ಇರಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಮೇಕಪ್ಪನ್ನು ಅಳಿಸದೇ ಇರಲಾಗದು. ನಾವು ಜನರಿಗೆ ಚಳ್ಳೇಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ನಿಲುವುಗನ್ನಡಿಗೂ ಮೋಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ, ಆ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಗೆ ವಂಚನೆ ಮಾಡಲಾರೆವು. ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಲಾರೆವು.*

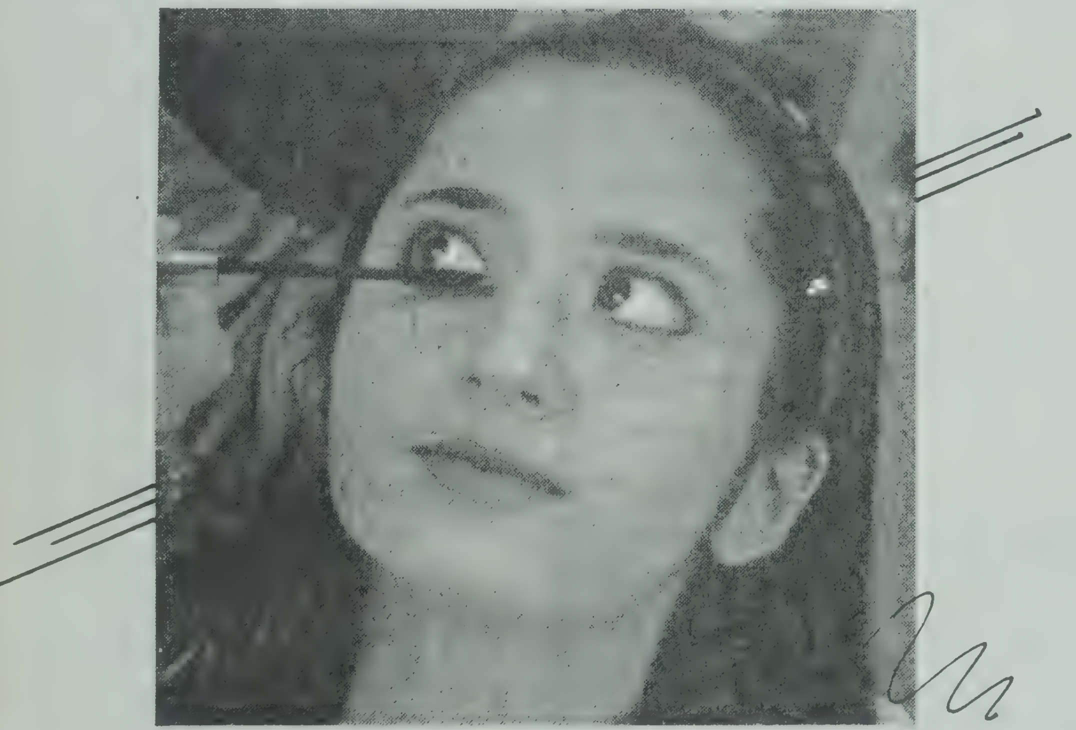
ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕ್ಲೀಜಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಅಥವಾ ಹಸಿಯಾದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿಯ ಜಲವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಅರಳೆಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ತೋಯಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೇಕಪ್ಪನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಮೃದು

ವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ರೋಮ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಮೇಕಪ್ಪು ನೆನೆದು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮೃದುವಾದ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಹಿತವಾಗಿ ಒರೆಸಿರಿ.

ಜಡೆ, ತುರುಬು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಪಿನ್‌ಗಳನ್ನು, ಕ್ಲಿಪ್ಪುಗಳನ್ನು, ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು, ಕೂದಲು ಬಿಚ್ಚಿ, ಬಿಡಿಸಿ ಮಲಗಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾರನೆಯ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದಾಗ ಬೇಸರ, ತಲೆಭಾರದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖವಾಡಧಾರಿಣಿಯರು ಈ ಹುಡುಗಿಯರು!

ಹಿಂದೊಂದು ಕಾಲವಿತ್ತು. ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಪರದೆಯ ಹಿಂದೆ, ಕರಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೀರಾ ? ಇಲ್ಲ, ಈಗಲೂ ಆ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾಗಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿರುವುದು ಅದರ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ. ಇಂದೂ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಏನೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಮಾತಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಅವರನ್ನು ನಾವುಗಳು ನೋಡಲಾರೆವು. ನಾವಿಂದು ನೋಡುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊಗಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದ ಛಾಯೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಸತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಮುಖಗಳ ಮೇಲೆ ಮೇಕಪ್ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅವರು ಒಳಗಿರುತ್ತಾರೆ ! ಆ ಮೇಕಪ್ಪಿನ ಮಾಸ್ಕಿನ ಹಿಂದೆ ನಿಂತು ಖುಷಿಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಭ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ !



ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯುವ ಬಗೆ

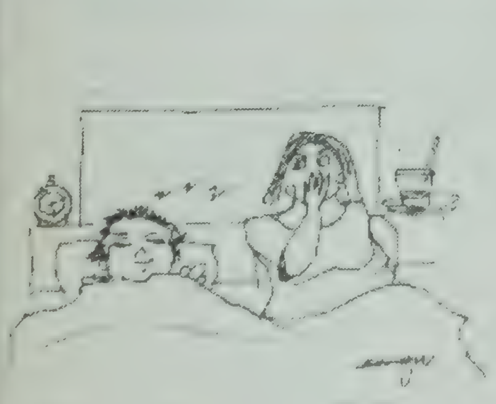
ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತರಹದ ಕ್ಲೀಜಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ನೀವೇ ಹಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅರಳಿಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಮೊಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಮೇಕಪ್ಪನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಜಲದಲ್ಲದ್ದಿದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರಳೆಯ ಬಳಕೆಯಾಗಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು 'ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಟಿಕರ್'ಗಳನ್ನು ಕುಂಕುಮದ ಬದಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದ, ಈ ಸ್ಟಿಕರ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯಿಂದ, ಅಂಟಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅಂಟು ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಜೀವಂತಿಕೆ ನಶಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮೇಕಪ್ಪು ಕಳಚಿ ಮಲಗುವುದರಿಂದ ರಾತ್ರಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಕಳೆಗುಂದಲಾರದು.

ನಾವು ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಎಂದ ಮೇಲೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ನಾವಿಂದು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯಾಸಪಟ್ಟಷ್ಟು, ಅದರ ನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಂದಿಗೇ ನಮ್ಮ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾಳೆಯೂ ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ, ಇನ್ನೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಅಲ್ಲವೇ? ❑

ನಿದ್ರಾವಿಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಒಬ್ಬ (ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ) : ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಮೇಲೆ ಈ ಡಾಕ್ಟರ್ ಹತ್ರ ಕನ್‌ಸಲ್‌ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಬಂದಿದ್ದೆ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ (ಉತ್ಸುಕತೆಯಿಂದ) : ಆಮೇಲೇನಾಯಿತು? ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಯಿತಾ?

ಒಬ್ಬ : "ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರ ಜೊತೆ ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಗಳ ಗಳ ಅಂತ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಹರಟಬೇಡಿ, ತೆಪ್ಪಗೆ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಂತ ಅವರು ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು ನೋಡಿ... ಆವೊತ್ತಿನಿಂದ ನನ್ನ ನಿದ್ರೆವಿಹೀನತೆ ರೋಗ ತಂತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಯಿತು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಸ್ವ - ಸಮ್ಮೋಹನ

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾಗ - ೨

♦ ಕ್ಷಮಾ ಡಿ. ಮುರಗಾಲಿ

ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸ್ವತಃ ತಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಃ ಸೂಚನೆ ಮೇರೆಗೆ ಆಂತರಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯ - ಮನಶಾಂತಿ... ಯಶ ಮತ್ತು ಸುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಸಮೃದ್ಧಿಭರಿತ ರಾಜಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ.

ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ಒಂದು ಯಶಸ್ವಿ ಜೀವನದ ಹೊಸ ಹಾದಿಯಾಗಿದೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಧ್ಯಾನ-ಸಮಾಧಿಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬಿಸಿಲು - ಗಾಳಿ - ಚಳಿ - ಮಳೆ - ಹಸಿವೆ ನೀರಡಿಕೆಗಳ ಪರಿವೆ ಅವರಿಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಅವರ ಅತ್ಯುಚ್ಚ ಸಮಾಧಿ ಅವಸ್ಥೆ. ಸಾಧಕರು ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಸಮಾಧಿಯೆಡೆಗೆ ತೆರಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪಾದದಡಿ ಕುಳಿತು ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನರು ತ್ರಾಟಕ-ಪ್ರಾಣಯಾಮ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕಲಿತವರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಕಲಿಸುವ ಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾದ ಗೋರಖನಾಥ ಪಂಥದ ಗುರು ಮಹಂತಯೋಗಿ ಸುರಜನಾಥಜಿ ಇಂದಿಗೂ ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹಿತರಾಗಲು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ''ನಂತರ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವವರು ಯಾರು ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹಿತ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಸುಲಭವಾದ ವಿಷಯ. ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಒಬ್ಬ ತಜ್ಞ-ಅನುಭವಿ-ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಅದು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ಅವಸ್ಥೆಯು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ದಣಿದಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೂ ಒಂದು ತರಹದ ಮಂಪರಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಮಗೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಪ್ರಸಂಗ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿರಬಹುದು. (ಸಮ್ಮೋಹನ ಅವಸ್ಥೆ ಕೇವಲ ಓದುವುದರಿಂದಾಗಲೀ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೇಳುವುದರಿಂದಾಗಲಿ ಅದರ ಕಲ್ಪನೆ ನಿಮಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಮಾತ್ರ ಅರಿಯಬಹುದು). ಈ



ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಅಥವಾ ದೊರೆತ ಸಮ್ಮೋಹನ ಸೂಚನೆಗಳ ಫಲಶೃತಿಯಿಂದ ಅಂತರ್ಮನದ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸುಖದ ಶೋಧನೆ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಸುಖವನ್ನು ಅರಸುವುದೊಂದು ಮೂಲಭೂತ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸುಖ ಹೇಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕಡೆಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಶ್ವತ ಸುಖದ ಅಪಾರ ಭಂಡಾರ ಮಾನವನ ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಾಗ ಇಂದಿನದು ಮನುಷ್ಯ ಸಂತರ ಭೂಮಿ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಂತರು ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂತ ತುಕಾರಾಮ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ''ನಿನ್ನದೆಲ್ಲವೂ ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರೆ ನೀನು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಅದನ್ನು ಅರಸುತ್ತ ಹೊರಟಿದ್ದೀ''

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ - ಹಾಗೂ ಮತ್ತಾವುದೋ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೇಳುವಂತೆ ಅಂತರ್ಮನಕ್ಕೆ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಮನಸ್ಸು ಬೇಕೆನಿಸಿದ್ದನ್ನು ನೀನು ನಿನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇಂಥ ಒಂದು ಅಗಾಧಶಕ್ತಿ ಅಂತರ್ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಇದೆ. ಇಂಥ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನ ತಂತ್ರ ಕಲಿತು ತನ್ನ ಮೇಲೆ ತಾನೇ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಯಶ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇಂಥ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ತಂತ್ರ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಈ ರೀತಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಂದಿನ ಈ ಓಟದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ಒಂದು ವರದಾನ.

ನೀವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗಿರಿ ! ಆಗ ನಿಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಶಾಂತವಾಗಿ- ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಯಾವುದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಅಥವಾ ಬಾರದೇ ಹೋದರೆ ಕೂಡ ನೀವು ಚಿತ್ತ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿದ್ದ ಅಂಜಿಕೆ ಎದೆ ಡವಗುಟ್ಟುವುದು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.

ನೀವು ಆಟಗಾರರು ಇಲ್ಲವೆ ಕಲಾಕಾರರು

ಆಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನೀವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ೧ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಲಿ. ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಾಗಲಿ ಮತ್ತಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗಲಿ ಅದು ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅಂತರ್ಮನದ ಅಗಾಧಶಕ್ತಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ನೀಡಿದ ಈ ಕೊಡುಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ನಿಮಗೆ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸ.

ಈ ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ವಿಮರ್ಶೆ, ಟೀಕೆ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ನಂತರ ನೀವು ನೀವಾಗಿಯೇ ಅದರ ಮೋಡಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲೇನೂ ಚಮತ್ಕಾರವಿಲ್ಲ. ಇದು ಸುಲಭದ-ತಂತ್ರ. ಆದರೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ (ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ) ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡದ್ದೂ ಇದೆ.

ನೀವು ಆಸ್ತಿಕರೇ ಆಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಸ್ತಿಕರಾಗಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಇರಲಿ ಪುರುಷನಿರಲಿ, ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಉತ್ತರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸಿರಿ. ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ಸಮ್ಮೋಹಿನಿಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮತ್ತು ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿರಿ. ಈಗ ''ನಾನು - ಒಂದು - ಎರಡು - ಮೂರು ಎಂದು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳು ಮುಚ್ಚುತ್ತವೆ' ಆನಂತರ ''ನನ್ನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಸ್ನಾಯು ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ...'' ಎಂದು ಸ್ವಯಂ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತ ಮೊದಲು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೊಳಕಾಲು-ಸೊಂಟ - ಹೊಟ್ಟೆ - ಬೆನ್ನು ಎದೆ - ಕುತ್ತಿಗೆ - ಮುಖ - ತಲೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ. ಆ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆಯುಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನಕ್ಕೆ ನೀಡಿರಿ. ಈಗ ನಾನು ಒ- ಂದು--- ಎ--- ರ--- ಡು ಎನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಆನಂದದಿಂದ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಈಗ ಈ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮನಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ.

೧) ನನ್ನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

೨) ನನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

೩) ನಾನು ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸ ನನಗೆ ನೆನಪಿದೆ. ಅದೆಲ್ಲ ನನಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ನನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತ ಕಲೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯ ವಿಕಾಸಗೊಳ್ಳಲಿದೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಒಂದು ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ ಪವಿತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಸಂಶೋಧಕರಿಗೆ ಮಾನವೀಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕವಾದ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ - ಮನಶಾಂತಿ- ಯಶ ಮತ್ತು ಸುಖ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಿ ಸುಖಸಮೃದ್ಧಿಯ ರಾಜಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಶಾಶ್ವತ ಸುಖದ ಅಪಾರ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡುವ ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಲಭಿಸಿದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕಾಣಿಕೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಸಮ್ಮೋಹನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೊದಲೇ ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಸಮ್ಮೋಹನ ಮನೋರಂಜನ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಅಂತರ್ಮನದ ಅಗಾಧ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬಲವಾಗುವ ಸಮ್ಮೋಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಾನಾ ವಿಧದ ಆವಿಷ್ಕಾರ- ಚಮತ್ಕಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಆ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮಾನವನ ಸುಪ್ತ ಕಲೆ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮ್ಮೋಹನ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಮನಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಗಾಯನ - ವಾದನ - ಭಾಷಣ ಲೇಖನ - ನೃತ್ಯ ಮುಂತಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಲಾ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ - ಸಿದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಸಮ್ಮೋಹನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿ ಕಲಾಕಾರರ ಮನಸ್ಸು ಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಶೈಕ್ಷಣಿಕ : ಸಮ್ಮೋಹನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭೀತಿ - ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ - ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ - ಜಿಗುಪ್ಸೆಗೊಳ್ಳುವ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಾನಲಗಳನ್ನು ತಿರುವುತ್ತ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಇಂದಿನ ಮಕ್ಕಳು - ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ - ಪಾಲಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೇ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಈ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ - ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವುದಿಲ್ಲ - ಆಟ - ಹರಟೆ - ಟಿ.ವಿ. ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದು - ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಯಶಸ್ಸಿನ ಶಂಕೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವುದು. ತಪ್ಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲಾದರೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗಾಗುವ ಅಪಮಾನ- ಅದರಿಂದಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ - ಧೈರ್ಯ ಗುಂದದಿರುವಂತೆ - ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಉತ್ತರ ಬರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸ್ವಸಮ್ಮೋಹಿನಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಸ್ವಸಮ್ಮೋಹನ ಕಲಿತು ಅದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಉನ್ನತ ಯಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕ್ರೀಡೆ: ಕ್ರೀಡಾ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಲಂಪಿಕ್ ಏಶಾಯಿಡ್ - ಮುಂತಾದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವ ವಿದೇಶೀ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ 'ಸಮ್ಮೋಹನ ಬೈಠಕ್' ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರಿಂದ ಅವರ ಮನೋಬಲ,

ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಗೆಲ್ಲುವ ಜಿದ್ದಿನಿಂದ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಅಂತರ್ಮನದ ಬಲವೂ ಸೇರಿ ಕೊಂಡು ವಿಜಯದ ಜಿದ್ದಿನಿಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ದಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೆ. ಕರಾಟೆ - ಕುಸ್ತಿ-ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಪ್ರಚಂಡ ಕೌಶಲ್ಯ ವಿದ್ದರೂ ಅನೇಕ ಆಟಗಾರರು ಹಿಂದೆ ಬೀಳು ತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಕ್ತಿ ಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಅಂತ ರ್ಮನದ ಪ್ರಬಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದರೆ ಅವರು ಕ್ರೀಡೆ ಯಲ್ಲಿ ಯಶ ಪಡೆಯುವುದು ಖಚಿತ. ಒಲಂಪಿಕ್ಸ್ ದಂತಹ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋ ಹನವನ್ನು ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಕ್ರೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದೀಪನ- ಅಥವಾ ಉತ್ತೇಜಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಿರ್ಬಂಧವಿದೆ. ಉದ್ದೀಪನ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನದೆಡೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಬಲದೊಂದಿಗೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ಕ್ಷಮತೆ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಸಿಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ (ಮನಃಶಾಂತಿ) ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಲಾಭ

ಇಂದಿನ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಹೊಸ ಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರ ಗುಣಕಾರಿ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲೋಪಥಿಕ್ - ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಮುಂತಾದ ಔಪಚಾರಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿ ಕೂಡ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಈ ಪರ್ಯಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋ ಹನ ಪದ್ಧತಿಗೇ (ಹಿಪ್ನೋಥೆರಪಿ) ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಇಂದಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಾಸ, ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ - ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ಕಾಯಿಲೆ - ವ್ಯಸನಾ ಧೀನತೆ- ಮುಂತಾದ ಮಹತ್ವದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಉಪಚಾರವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸಮ್ಮೋಹನ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮ್ಮೋ ಹನಗೊಳಿಸಿ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ- ಅವಶ್ಯಕ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಸಮ್ಮೋಹನ ಉಪಚಾರ(ಪೋಸ್ಟ್ ಹಿಪ್ನಾಟಿಸಂ) ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅಂತರ್ಮನವನ್ನು ಬಂದಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸೂಚನೆಗಳ ಪಾಲನೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗಳ ಅಂತರ್ಮನದಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲ್ಯವಾದ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಸೂಚನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವ ಈ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಹತ್ವದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಸಮ್ಮೋ ಹನ ತಜ್ಞರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮೋಹನಗೊಳಿಸಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಲಾಭವಾಗು ತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ಲಾಭ ಸ್ವ-ಸಮ್ಮೋಹನದಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೇಕಾದಾಗ - ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

'ಸಮ್ಮೋಹನ' ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದು (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಓ.) ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆ ಮಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಸ್ಥೇಸಿಯಾ ಅರೆವಳಿಕೆಯ ಶೋಧನೆ ಆಗುವ ಮೊದಲು ಸಮ್ಮೋಹಿತಗೊಳಿಸಿ ಆ ಅವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಭಾರತ ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಡಾ. ಜೇಮ್ಸ್ ಇಸಾಡೆಲ್ ಎಂಬ ವಿದೇಶಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅನೇಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತೆ ಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ದಾಖಲೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಅದು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರ ದಿದ್ದರೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಂತರ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನ ಸಿಕ ದಣಿವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸಮ್ಮೋಹನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ: ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ - ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕ ಸಂಘರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಅಸಮತೋಲನ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹದ ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಸೈಕೋಸೊಮೆಟಿಕ್ ಡಿಸ್ ಆರ್ಡರ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದ್ದರೂ ರೋಗದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಮಾತ್ರ ನಿಜವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಅಂತರ್ಮನ ದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂತರ್ಮನ ದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದ್ದ ದ್ವೇಷ - ಅಸೂಯೆ - ಅತೃಪ್ತಿ - ವಿಕೃತ ಲೈಂಗಿಕ ವಾಸನೆ - ಮನೋಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ - ಮನೋವಿಕಾರದ ರೂಪದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು, ಕಾರಣವನ್ನು ಅಂತರ್ಮನದಲ್ಲಿ ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ಸಮ್ಮೋಹಿನಿ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಇಂಥ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಮ್ಮೋಹನ ರಾಮ ಬಾಣ ಎನ್ನುವುದೇನು ಈ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಹೇಳಿಕೆ ಅಲ್ಲ. 'ಪ್ರಿಕಾಶನ್ ಈಸ ಬೆಟರ್ ದೆನ ಕ್ಯುಅರ' ಎಂಬಂತೆ ರೋಗ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಭಾವೀ ಉಪ ಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಧ್ವನಿ ಪ್ರದೂಷಣೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಎಡಬಿಡದ ಶಹರದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗಡಿಬಿಡಿ - ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ - ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮಾ ಧಾನ ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್) ಇಲ್ಲವೇ ಹೃದಯವಿಕಾರ, ನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಪಿತ್ತವಿಕಾರ (ಅಲ್ಸರ್) ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮನದೊಳಗಿನ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾವನೆಗಳು - ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ತಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ - ಗಡಿ ಬಿಡಿಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ, ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋ ಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸಮ್ಮೋಹನದ ಪ್ರಭಾವದಂತೆಯೇ ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾನಾಶ - ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ - ಸ್ಮರಣ ಸಮಸ್ಯೆ- ಉಗ್ಗುವಿಕೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪಚಾರ ವಾಗಿದೆ.

ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ : ವ್ಯಸನಾಧೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮ್ಮೋಹನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ವ್ಯಸನ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅಂತರ್ಮನದ ಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ : ಸಮ್ಮೋಹನ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ-ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸ - ಮನೋಬಲ- ಮನಃಶಾಂತಿ - ಇಚ್ಛಾ ಶಕ್ತಿ (ಸಂಭಾಷಣೆ) ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ - ಸಂಘಟನಾ ಕೌಶಲ್ಯ - ಸಭಾಕಂಪನ - ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ - ಸಕಾರಾ ತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷಮತೆ - ವಿಕಾಸ- ಸುಪ್ತ ಕಲಾ ವಿಕಾಸಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ಯಶಸ್ವಿಗೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡೆದು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳಿಸಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವ

ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಿನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದೆಯಾ ? ಅವನು ಮೆಂಟಲ್. ಹೀಗೆ ಹುಚ್ಚು ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತೇವೆ. ತಿಳಿಯಾದ ಮನಸ್ಸು ಒಡೆದು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ವಾಸ್ತವ ಯಾವುದೋ ಭ್ರಮೆ ಯಾವುದೋ ತಿಳಿಯಲಾರರು, ಅವರ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವುದೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

* * * * * * * * * * * * * * * * *

''ಡಾಕ್ಟರೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ಹೀಗೆ ಮಾಡು, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡ ಎಂದು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಆಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಾತನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಕುಳಿತು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ಒಂದು ರೋಬಟ್ ಅಂತಾರಲ್ಲ ಹಾಗೆ ಮಾನವ ಯಂತ್ರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ, ಆಡಿಸಿದಂತೆ ಆಡಬೇಕು. ಬೆಕ್ಕು ಇಲಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುವ ಹಾಗೆ ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಆಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ, ನನ್ನ ಮಿದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ತಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಖಾಲಿ. ಒಂದು ತುಣುಕು ಆಲೋಚನೆಯನ್ನಾಗಲೀ, ಒಂದು ಭಾವನೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿರ್ಜೀವ ಬೊಂಬೆಯಂತೆ ಕುಳಿತಿರುತ್ತೇನೆ. ಯಾರಾದರಾಗಲೀ ಮಾತನಾಡಿಸಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ನನ್ನಿಂದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರೆಷ್ಟು ಬೈದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ..... ನಾನೇನು ಮಾಡಲಿ ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ, ಎಣಿಸಲು ಆಗದಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತಲೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ತಿಪ್ಪೇಗುಂಡಿಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲವೋ ಗೊಂದಲ. ಆಗ ನಾನು ಮಾತಾಡಿದ್ದು ಬೇರೆಯವರಿಗಿರಲಿ ನನಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾಕ್ಯಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ವಾಕ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರು ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಲೂಸು, ತಲೆ ಕೆಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಮುಸಿಮುಸಿ ನಗುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ಅಸಹಾಯಕ. ಇದೇ ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜೊತೆಗೆ ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಾಂತರದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಿ ? ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಾಯಿತು'' ಎಂದ ನಾಗರಾಜ.

''ನಿನ್ನನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವವರು ಯಾರು, ಅವರೆಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ? ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನು ಲಾಭ ? ವಿಚಾರಿಸಿದೆ.

''ಐದಾರು ಜನರ ಒಂದು ಗ್ಯಾಂಗ್ ಡಾಕ್ಟರೇ. ಅವರು ನನಗೆ ಪರಿಚಯದವರಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡಸರು, ಮೂವರು ಹೆಂಗಸರು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ವರು ಗಂಡಸರಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾನೆಲ್ಲೇ ಹೋಗಲಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಕಿಲೋ ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಕೆಲವು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗೇನು ಲಾಭವೋ ಆ ದೇವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. 'ಏಕೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ? ನಿಮಗೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲವೇ ? ನನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ನನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಿ. ನನ್ನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಲಾಭ?' ಅಂತ. ಅವರು ನಗುತ್ತಾ 'ನಾವು ನಿನ್ನ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೇ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿದರೆ ನಿನಗೆ ಕ್ಷೇಮ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇವರ ಕಾಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'' ಎಂದ ನಾಗರಾಜ.



''ಅವರ ಮಾತುಗಳು ನಿನಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆಯೇ ?''

''ಕೆಲವು ಸಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಟೀವಿ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಷರಗಳು ಮೂಡುವ ಹಾಗೆ, ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಮಾತುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ನನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಇಲ್ಲ. ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದಲ್ಲಿ

ಅವರೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಬಹಳ ವಿಚಿತ್ರ. ನನ್ನ ಈ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಾರೂ, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಹೇಳಿ. ನನಗೇನಾಗುತ್ತಿದೆ?''

''ಡಾಕ್ಟರೇ, ಹೀಗೆ ಇವರು ಏನೇನೋ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಮೂರೂವರೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ರಜೆಯನ್ನೂ ಹಾಕಿಲ್ಲ. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಇವರ ಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ-ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದವರು, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ದಕ್ಷವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವರು, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಟೈಮ್‌ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿದ್ದವರು, ಈಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ಅಲಂಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಊಟ-ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ತಾವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳೆಂದರೆ ಪಂಚಪ್ರಾಣ. ನಮಗೆ ಇರುವವರೇ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು. ಈಗ ಅವರತ್ತ ತಿರುಗಿಯೂ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತೋ, ನಿಂತೋ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಪೈಸೆಯಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೆಲ್ಲ 'ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರು ಹೀಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಮಗಾಗದವರು ಯಾರೋ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿರಬೇಕು, ಮದ್ದು ಹಾಕಿರಬೇಕು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಡೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಅದನ್ನು ತೆಗೆಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆದೇವರಿಗೆ ಹರಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪೂಜೆ ಪುನಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ' ಎಂದರು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದೆವು. ಇವರು ಉತ್ತಮವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದೇನು ?'' ಎಂದಳು ಆತನ ಹೆಂಡತಿ.

''ನಮ್ಮ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗಿದೆಯಂತೆ. ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದದ್ದೇ ಮಾತಂತೆ. ಅವಳೇನು ಮಾತಾಡುತ್ತಾಳೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಸಾರು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಹೇಳಿ, ಬರಿ ಖಾರದ ಪುಡಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿಡುತ್ತಾಳಂತೆ. ಗಂಡ-ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವಿರಲಿ, ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ. ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಿದಳು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಂಡು, ಕುಂಕುಮ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಇಟ್ಟಳು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತಾಳಂತೆ. ಮನೆಗೆ ನೆಂಟರು ಬಂದರೆ, ಬನ್ನಿ ಎಂದು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ, ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದವಳು ದಿಢೀರನೆ 'ಎಲ್ಲ ಎದ್ದೇಳಿ, ಹೊರಡಿ ಇಲ್ಲಿಂದ, ನಿಮಗೆ ಇಲ್ಲೇನು ಕೆಲಸ ?' ಎಂದು ಜಬರಿಸುತ್ತಾಳಂತೆ. ಅವಳ ಕಥೆ ಒಂದಲ್ಲ ಎರಡಲ್ಲ. ಪಾಪ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಪೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.'' ಎಂದರು ಶಾಂತವೀರಯ್ಯ.

''ಅಯ್ಯೋ ಅದು ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ರೋಗವಲ್ಲರೀ, ದೆವ್ವದ ಕಾಟ. ಅವಳ ಅಮ್ಮನ ದೆವ್ವವೇ ಇರಬೇಕು. ಅವಳಮ್ಮನ ಸಾವು ಸಹಜವಾದ ಸಾವಲ್ಲ ನೋಡಿ....''ರಾಗ ಎಳೆದರು ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ.

''ಏನು ಹಾಗೆಂದರೆ ?......ಕಿವಿ ನಿಮಿರಿಸಿದರು ವೀರಯ್ಯ.

''ಅವರಮ್ಮ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಕೆರೆಗೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತಳು'' ಎಂದರು. ''ಆದರೆ ನಿಜ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬೇರೆಯಂತೆ. ಗಂಡನ ಉದಾಸೀನ, ಅವನ ಹೊರ ಚಾಳಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಂದು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಆಕೆಯೇ ಕೆರೆಗೆ ಬಿದ್ದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಂತೆ. ನಿಜ ಸಂಗತಿ ಹೇಳಿದರೆ ಮಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಪೊಲೀಸು ಕೇಸಾಗುತ್ತೆ ಅಂತ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಮರಣ ಅಂತ ದಾಖಲಿಸಿದರು. ದುರ್ಮರಣ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯಂತಹ ಮಹಾಪಾಪ ಮಾಡಿದ ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸದ್ಗತಿ ಉಂಟೇ ? ಅವಳ ಪ್ರೇತ ಈಗ ಮಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಅಷ್ಟೆ''ನಿಜದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ತಾವೇ ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವರಂತೆ ಹೇಳಿದರು ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ.

''ಹೌದೇ ? ದೆವ್ವದ ಕಾಟವೆಂದರೆ ಕಷ್ಟವೇ. ಕೆಲವು ದೆವ್ವಗಳ ದುಷ್ಟತನಕ್ಕೆ ಮಿತಿಯೇ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಮಂತ್ರವಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಬಲವಾಗಿ ಪೂಜೆ ಹಾಕಿಸಿ, ದಿಗ್ಬಂಧನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲ. ನೀವೇನಂತೀರಿ ?''ಎಂದರು ವೀರಯ್ಯ.

''ಹೌದೌದು. ಅದೊಂದೇ ದಾರಿ. ಪಾಪ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಶ್ರೀನಿವಾಸನಿಗೆ ದುಡ್ಡಿನ ತಾಪತ್ರಯ. ಮಂತ್ರವಾದಿಗಳನ್ನು ಕರೆಸಿ, ಪೂಜೆ, ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ ಎಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ? ಈಗಾಗಲೇ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ ಪಾಪ. ದೆವ್ವ ಬಲು ಘಾಟಿ. ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಅಂತ ಹೇಳೋದು, ಒಂದು ದಿನ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಬರೋದು. ಈ ರೀತಿ ಸತಾಯಿಸ್ತಾ ಇದೆಯಂತೆ. ಪಾಪ ಅವನ ಗ್ರಹಚಾರ ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ.''

''ಆ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನಾನು ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಊರ ಜಾತ್ರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ. ಜಾತ್ರೆ ನಡೆದು ಆರು ತಿಂಗಳಾಯಿತಲ್ಲವೇ..... ಆಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಳಲ್ಲ. ಸಾವಿತ್ರಿ ಅಲ್ಲವೇ ಅವಳ ಹೆಸರು ? ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಬನ್ನಿ ಮಾವಯ್ಯ ಮನೆಗೆ, ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಿರಂತೆ' ಎಂದು ಬಾಯಿ ತುಂಬಾ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಳಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಹುಡುಗಿಗೆ ಈ ಗತಿ ಬಂತೇ'' ವೀರಯ್ಯ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ ದರು.

''ಎಲ್ಲಾ ವಿಧಿ ಲೀಲೆ. ವಿಧಿ ಯಾರನ್ನು ಬಿಟ್ಟಿದೆ ಹೇಳಿ ? ಅಂಥಾ ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳೇ ಪಡಬಾರದ ಪಾಡು ಪಟ್ಟರು. ಇನ್ನು ನರ ಮನುಷ್ಯರ ಪಾಡೇನು ! ಜಾತ್ರೆ ನಡೆದ ಮೇಲೆ ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಳಂತೆ. ಆಮೇಲೆ ಮಂಕಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಳಂತೆ. ಹೆಚ್ಚು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾಡಿದಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ. ಅಲಂಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ಇಲ್ಲ. ಅವಳ ವರ್ತನೆ ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ದೆವ್ವದ ಕಾಟ ಆಗಲೇ ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ದೆವ್ವ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗಲಾಟೆ ಶುರುಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಯಿತು'' ಪಾಂಡುರಂಗಯ್ಯ ವಿವರಿಸಿದರು

● ○ ●

ಜಯದೇವಪ್ಪನವರ ಮನೆತನದ್ದು ಆ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಹೆಸರು. ಹಲವು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿದ ಮನೆತನ. ತಮ್ಮ ಸುಖ, ಭೋಗ, ಚಪಲಗಳಿಗಾಗಿ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಶೋಷಿಸಿದವರಲ್ಲ. ಕಂಡವರ ಗಂಟಿಗೆ ಆಸೆ ಪಟ್ಟವರಲ್ಲ. ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದೆಲ್ಲಾ ತಮಗೇ ಬೇಕು, ಸೇರಬೇಕು ಅಂತ ದುರಾಸೆ ಪಟ್ಟವರಲ್ಲ. ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು, ದುಃಖಿತರನ್ನು ಕಂಡು ಮರುಗುತ್ತಾ, ದಾನ ಧರ್ಮ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಎಲ್ಲರಿಗೆ, ಬೇಕಾದವರಾಗಿ ಈ ಮನೆತನದವರು ಬಾಳಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮನೆತನದ ಈ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗೂ ಮೀರಿ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುವ ಜಯದೇವಪ್ಪನವರು ಈಗ ತಾವೇ ದುಃಖಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇಬ್ಬರು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು, ಮೂವರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಚಿಂತೆ ಅವರಿಗೆ ರವೆಯಷ್ಟೂ ಇಲ್ಲ. ಭಗವಂತನ ದಯೆಯಿಂದ, ಪೂರ್ವಜರ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇರುವ ಚಿಂತೆಯೆಲ್ಲಾ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ. ದೊಡ್ಡವನಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿದಿದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕವನು ಅಪಾಪೋಲಿ. ಅವನು ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಅಪರಾಧವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜನ. ಕೊಲೆ, ಸುಲಿಗೆ, ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ,

ರೌಡಿತನ ಎಲ್ಲವೂ ಅವನ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಹೇಳಿದ್ದಾಯಿತು, ಗದರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು, ಬೆದರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು, ಶಿಕ್ಷೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾಯಿತು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಜಗ್ಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿದು ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ಕೊಡೋಣ ಎಂದು ಜಯದೇವಪ್ಪನವರೇ ಸೂಚಿಸಿದಾಗ, ಊರಿನವರಾರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ಅವನೇ ಊರು ಬಿಟ್ಟು ಓಡಿಹೋದ. ಹೋಗುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ಕದ್ದುಕೊಂಡ ಹೋದ. ಆತ ಈಗ ಎಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದು. ಬೊಂಬಾಯಿನಲ್ಲೋ, ಕಲಕತ್ತೆಯಲ್ಲೋ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕವನದು ಈ ಕಥೆಯಾದರೆ, ದೊಡ್ಡವನದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಥೆ. ಲಿಂಗರಾಜು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗಂಭೀರ ಸ್ವಭಾವದವನು. ವಿಧೇಯ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯರ ಮಾತನ್ನು ಎಂದೂ ಮೀರಿದವನಲ್ಲ. ತಾನಾಯಿತು ತನ್ನ ಶಾಲೆ ಆಯಿತು. ಕೆಲವೇ ಗೆಳೆಯರು. 'ಮಗ ಎಂದರೆ ಹೀಗಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಊರಿನವರು ಹೊಗಳುವಂತೆ ಬೆಳೆದ. ಎಸ್ಸೆಸ್ಸೆಲ್ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಟ್ಟಿದ. ಸೆಕೆಂಡ್ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಾದ. ಆತ ಮುಂದೆ ಓದಲಿ, ಡಿಗ್ರಿ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಜಯದೇವಪ್ಪ ಆಸೆಪಟ್ಟರು. ಲಿಂಗರಾಜು ಒಲ್ಲೆ ಎಂದ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಒಪ್ಪದೆ ಅವನನ್ನು ಪಿಯುಸಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರು. ಲಿಂಗರಾಜು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋದ. ಆದರೆ ಫೇಲಾದ. ಮತ್ತೆ ಕಾಲೇಜಿನತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದಕೂಡಲೇ, ಚಿಪ್ಪಿನೊಳಗೆ ತಲೆಮರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಸವನಹುಳುವಿನಂತೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಕುಳಿತ. ಪೇಪರು, ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿದೋ, ರೇಡಿಯೋ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೋ, ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿನ ಪರಂಗಿ ಮರದ ಕೆಳಗೋ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತಾಡದೇ ಕೂರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ತನ್ನ ಬೇಕುಬೇಡಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರೇ ಗಮನಿಸಿ ಹೇಳಲಿ ಎನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತುಬಿಟ್ಟ, 'ಏಕೋ ಹೀಗೆ?' ಎಂದರೆ ಪಿಳಿ ಪಿಳಿ ನೋಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತ. ಅಳುವಿಲ್ಲ, ನಗುವಿಲ್ಲ, ಕೋಪವಿಲ್ಲ, ಓಡಾಡುವ, ಉಸಿರಾಡುವ ಬೊಂಬೆಯಾದ. ನೋಡಿದವರು ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪ ಎಂದರು. ಯಾರೋ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವುದೋ ಮೋಹಿನಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರು. ಬಂಜೆಯ ಕೆಟ್ಟದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಯಾವಳೋ ಅತಿಕಾಮಿಯ ವಕ್ರದೃಷ್ಟಿ ಬಿದ್ದಿದೆ, ಶನಿಕಾಟ ಎಂದರು. ಪರಿಹಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದವು. ಯಾವುದೂ ಪ್ರಯೋಜನಕ್ಕೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ''ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಕಾಮ ನೆತ್ತಿಗೇರಿದೆ. ಮದುವೆಯಾದರೆ ಕಾಮಪಿತ್ಥ ಇಳಿದು ಸರಿಹೋಗುತ್ತಾನೆ'' ಎಂದರು ಕೆಲವರು. ಜಯದೇವಪ್ಪನವರ ಮನೆಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಬೇಕು ಎಂದರೆ ಯಾರು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಮುದ್ದುಮೊಗದ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಆ ಮನೆಗೆ ಸೊಸೆಯಾಗಿ ಬಂದರೂ ಲಿಂಗರಾಜುವಿನ ಗಮನ ಅವಳತ್ತ ಹರಿಯಲೇ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ನಗುತ್ತಾ, ಊರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸುಮ್ಮನೆ ಅಲೆಯುತ್ತಾನೆ. ಎದುರಿಗೆ ಯಾರು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ 'ಅಯ್ಯಾ ಒಂದು ಬೀಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಬೀಡಿ ಸೇದುತ್ತಾ, ಅದು ಮುಗಿದು ಕೈಬೆರಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯೋ, ಹೆಂಡತಿಯೋ ಬಲವಂತ ಮಾಡಿ, ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿ, ಬದಲಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಡಿಸಿದ ದಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಧೂಳು ಕೊಳೆಯಿಂದ ಮೈವಾಸನೆ ಬಂದರೂ ಅವನಿಗೆ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಮೆಂಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದು ತೋರಿಸಿ' ಎಂದು ಕೆಲವರು ಹೇಳಿದಾಗ, ಜಯದೇವಪ್ಪನವರಿಗೆ ಹೌದೆನಿಸಿ ಲಿಂಗರಾಜು ಸರಿಹೋಗುವುದಾದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಏಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬಾರದು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿದರೆ ಲಿಂಗರಾಜುವಿನ ತಾಯಿ, ಹೆಂಡತಿ ಗೋಳೋ ಎಂದು ಅಳುತ್ತಾರೆ. ಅಯ್ಯೋ, ಅವನನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದೇ, ಬೇಡಿ ಎಂದು ಕಣ್ಣೀರು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಮೆಂಟಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಒಂದು ಭಯಂಕರ ಸ್ಥಳ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದವರು ವಾಪಸ್ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಅಪಾಯದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದೇ ? ಜಯದೇವಪ್ಪ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. 'ಶಿವನೇ ನೀನೇ ದಿಕ್ಕು' ನೀನು ಕಣ್ಣು ಬಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

● ○ ●

ನಾಗರಾಜು, ಸಾವಿತ್ರಿ, ಲಿಂಗರಾಜು ಈ ಮೂವರೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ, ತೊಂದರೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ ಅವರೆಲ್ಲ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸ್ಕಿಜ್ ಎಂದರೆ ಒಡೆದುಹೋದ, ಫ್ರೀನಿಯಾ- ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು. 'ಒಡೆದುಹೋದ ಮನಸ್ಸು' ಎಂದರೇನು? ಆರೋಗ್ಯವಂತನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಿಂದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಸುಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು, ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ - ಇವೆಲ್ಲಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವಳಿಕೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡೆ ನುಡಿಯಿಂದ ಆತನಿಗಾಗಲೀ, ಇತರರಿಗಾಗಲೀ ಮುಜುಗರ, ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯವರ ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಸಂವೇದನೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವೂ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಒಂದು, ತೋರುವ ಭಾವನೆಯೇ ಮತ್ತೊಂದು. ಪರಿಸರದ ವಾಸ್ತವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆತ ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತಾನೆ. ಭ್ರಮೆ, ಭ್ರಾಂತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿವರವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೇನಿಯಾ ರೋಗಿಯ ಆಲೋಚನೆ ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಲಾರ. ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ, ಅವಾಸ್ತವಿಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಉದಾ: ನಾಗರಾಜನಂತೆ ಸಂಶಯಪೀಡಿತನಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ತನ್ನಲ್ಲಿ, ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ, ಸರಿಹೊಂದದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು (ಸಂತೋಷ/ದುಃಖ/ಕೋಪ ಇತ್ಯಾದಿ) ತೋರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಯಾವ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ತೋರಿಸದೆ, ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯಿಂದ ಇದ್ದುಬಿಡಬಹುದು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗೆ ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ (ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ) ಯಾರೋ ಮಾತಾಡಿದಂತೆ ಧ್ವನಿಗಳು ಕೇಳಿಸಬಹುದು. 'ಅಗೋ ಕೇಳಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕುಜನ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನನ್ನನ್ನು ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಮಾತಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಓಡಿಸಿ' ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಧ್ವನಿಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು, ಆತನ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿ ಅವನ್ನು ವಿಧೇಯನಂತೆ ಪಾಲಿಸಬಹುದು. ಆ ಧ್ವನಿಗಳ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ

ಒಳಗಾಗಿ ಚಿತ್ರ ವಿಚಿತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೈದಾಡುವುದು, ಉದ್ದೇಶರಹಿತವಾಗಿ ಊರೂರು ಅಲೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ರೋಗಿಗೆ ದೃಶ್ಯಗಳು, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶದ ಸಂವೇದನೆಗಳೂ (ಭ್ರಮೆ) ಆಗಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ವಾಸ್ತವಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರೋಗಿಯ ಮಾತು, ವರ್ತನೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇತರರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಹಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡರೆ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಭಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಸಂವೇದನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಹಸಿವು, ನಿದ್ರೆ, ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ತನ್ನ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶರೀರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲಂಕಾರ, ವೇಷ ಭೂಷಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ಕೀಜೊಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮಂಕಾಗಿ ಮೂಲೆ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಜಡಭರಿತನಾಗಿ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲವೇ ಅತಿಯಾದ, ಬೇಡದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತನನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮನೆಯವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ೨೦ರಿಂದ ೩೦ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಶುರುವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೇರುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ದಿಢೀರನೆ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುವುದೂ ಉಂಟು. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಘಟನೆಯ ನಂತರ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಪರೀಕ್ಷೆ/ಪ್ರೇಮ/ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಲು, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ ನಷ್ಟ, ಅವಮಾನ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆ, ಅಪಘಾತ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಅಥವಾ ಭಡ್ತಿ, ವರ್ಗಾವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಹೇಗೆ ಶುರುವಾಗಲಿ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೇ ಹೋದರೆ, ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಳೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಟಳೆ ಒಂದೇ ಸಮ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸಿ ಆತನನ್ನು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನೆನಪು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿ ಕುಂದುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಸ್ಕೀಜೊಫ್ರೀನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅದುವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ (ಉದಾ: ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ತಲೆಗೆ ವಿಪರೀತ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದು, ಮಿದುಳ ಜ್ವರಬಂದು ಆನಂತರದ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ, ತನಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

೧) *ದಿನೇ ದಿನೇ ಮಂಕಾಗಿ, ಜನರ ಜೊತೆ ಸೇರಲು, ಒಡನಾಡಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು.*

೨) *ವಿನಾಕಾರಣ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತನಾಗಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಫೇಲಾಗುವುದು.*

೩) *ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಅಲಂಕಾರ, ವೇಷ-ಭೂಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ.*

೪) *ಸದಾ ಏನೋ ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಲಿಪ್ತನಂತಿದ್ದು, ಅಸಹಜ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು.*

೫) *ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು/ ನಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.*

೬) *ಕೆಲವರ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ವಿನಾಕಾರಣ ಸಂಶಯಪಡುವುದು.*

೭) *ಯಾರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಬದುಕು-ಸಾವು, ಪಾಪ-ಪುಣ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸದಾ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುವುದು.*

೮) *ಪದೇ ಪದೇ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಾ, ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಅಥವಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಉದ್ಯೋಗ ಹಿಡಿಯುವುದು.*

೯) *ಸಾಮಾಜಿಕ, ನೈತಿಕ ನೀತಿ-ನಿಯಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ನಿರ್ಲಕ್ಷತನ.*

ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಉಚಿತ.

ಕಾರಣಾಂಶಗಳು

ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಈ ಸ್ಕಿಜೊಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಂದ ಮೂವರಿಗೆ ಇದು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವಾರು ಮಂದಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಲು ಏನು ಕಾರಣ? ಜನರು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಇದು ಅವನ (ಅವಳ) ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತ ಪಾಪ ಫಲ ಅಥವಾ ದೈವ ಶಾಪ ಅಥವಾ ಮದ್ದು-ಮಾಟ- ಮಂತ್ರದ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ದುಷ್ಟ ದೆವ್ವಗಳನ್ನು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದೂರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು-ಮಿದುಳ ಬಳ್ಳಿ ರಸದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಅನೇಕ ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನರತಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂವೇದನಾ- ಸಾಗಾಟ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದಿಂದ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಒಳಅಂಗಾಂಗಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸಾವಿರಾರು ಸಂವೇದನಗಳ ಕ್ರಮವಾದ, ಸುಸಂಬದ್ಧವಾದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳಿನ ಈ ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಏರುಪೇರಿಗೆ ವಂಶಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಚೋದಕವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಬರಿಸುವ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ವರ್ಗಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದುಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಂಜಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಭಾವನಾತ್ಮಕ

ವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ವಿರೋಧಾಭಾಸದ ಸೂಚನೆ-ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು, ಗೊಂದಲಮಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಸಹಾಯಕ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ, ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ? ಖಂಡಿತ ಇದೆ. ಈಗ ಸುಲಭ ಬೆಲೆಯ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಉದ್ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಪುನರ್ವಸತಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಈ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

೧) ***ಔಷಧೋಪಚಾರ, ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ದೊರೆಯಬೇಕು.***

೨) ***ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸರಿಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕು.***

೩) ***ಅವಧಿಗೊಂದಾವರ್ತಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಔಷಧಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.***

೪) ***ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಆಸರೆ ಸಿಗಬೇಕು.***

೫) ***ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.***

೬) ***ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸ, ಮನರಂಜನೆಯೂ ಬೇಕು.***

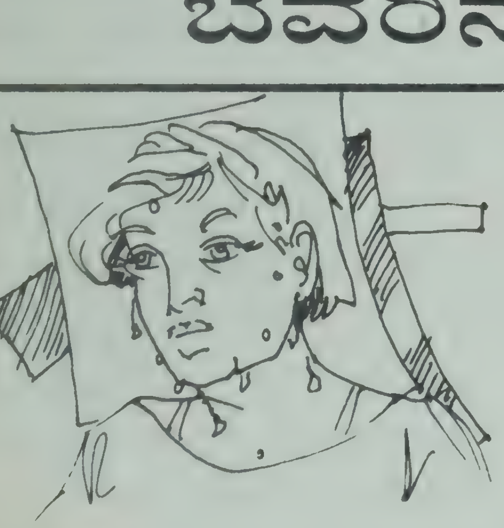
ಈಗ ಔಷಧಿ, ಮಾತ್ರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುವ ಸೂಜಿಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಔಷಧಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗೆ ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಬಾರಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಶಾಕ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ನೀಡಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

ಮನೋವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈಗ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿವೆ (ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೈಸೂರು, ಮಂಗಳೂರು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ, ಬೆಳಗಾಂ, ಧಾರವಾಡ, ಬೀದರ್, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಬಳ್ಳಾರಿ, ದಾವಣಗೆರೆ ಇತ್ಯಾದಿ). ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಧಾರವಾಡದ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಖಾಸಗೀ ಮನೋವೈದ್ಯರಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ತಮ್ಮ ಸಮೀಪದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣ ಬೇಕು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲೇ, ಅವರ ಮನೆಯವರ ನೆರವಿನಿಂದಲೇ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಕಾಲವಿದು. ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ರೋಗ ತೀವ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ೬ ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಒಂದರೆಡು ವರ್ಷ ಔಷಧೋಪಚಾರ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯಾ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಿ, ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ



ದುರ್ದೈವದಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಬೆವರು. ಅವರು ಕುಳಿತರೂ, ನಿಂತರೂ ಮಲಗಿದರೂ ಬೆವರು. ಕೈಕುಲುಕಲು ಹೋದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಓಲೆ ಬರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅಂತರ್ದೇಶೀಯ ಪತ್ರ, ಅಂಚೆ ಕಾರ್ಡು ನೆನೆದು ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟು ಬೆವರುತ್ತಾರೆ.

ಬ್ರುಸೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಒಂದು ರೋಗವಿದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನರಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ರೋಗಿಗಳೂ ಬಹಳ ಬೆವರುತ್ತಾರೆ. ರೋಗೋಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಬೆವರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದು.

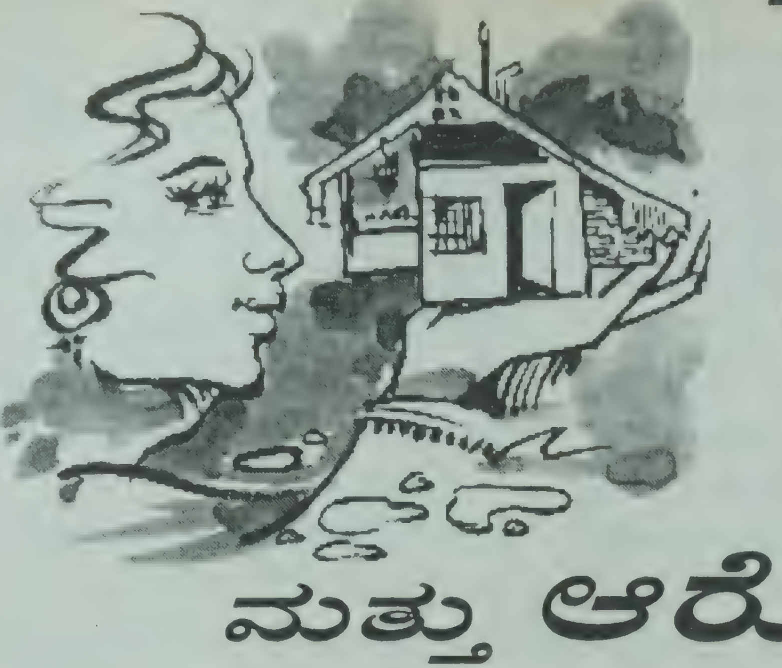
ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದು ಇಳಿದಾಗ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನಿಂದ ರೋಗಿಯು ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತವಾದಾಗ, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ, ಹೆದರಿದಾಗ, ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿದಾಗ, ಶೆಕೆಯಿಂದ ಬೆವರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬೆವರು ಬಂದು ಹೋದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆವರಿಗೆ ಉಗ್ರವಾಸನೆ ಬಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮುಜುಗರ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮೀಪ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಉಗ್ರ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಬೆವರಿಗಿಂತ ಬೆವರಿನ ವಾಸನೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದು. ಇದರ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬದುಕುವ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು. ರಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರೈಮಿಥೈಲಮೀನ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈ ರಸಾಯನಿಕದ ವಾಸನೆಯು ಸತ್ತ ಮೀನಿನ ವಾಸನೆಯಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ಉಗ್ರ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಇದು ಅಸಹನೀಯ ಹಾಗೂ ಉಬ್ಬಳಿಕೆ ತರುವಂತಹದು.

ಈ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಪೌಡರ್ ಯಾವುದೇ ಸುಗಂಧ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಗಲಾರದು. ಅದರ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಆ ರಸಾಯನಿಕವು ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡಬಾರದು. ಅದೇ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ. ಅದು ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಘಟಕಗಳಾಗಿ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು ತತ್ತಿ, ಮೀನು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗ್ರ ಬೆವರು ಹೊಂದಿದವರು ಅಂಥ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.



♦ ಡಾ// ಬಿ. ಪ್ರೇಮಲತಾ

ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಮಯದ ಸದುಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಬದುಕನ್ನು ಹಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟು ಕೆಲಸವೆಂದು. ಅದರಂತೆ ಆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ, ನಿಮಗಾಗ ನೆಮ್ಮದಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೆನೆಸಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಅರ್ಧ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದನ್ನು ಶುರು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸದೆ ತಲೆ ನೋವು ತಂದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗೃಹಿಣಿ ಅಥವಾ ಗೃಹಸ್ಥ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು, ಸುಂದರವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಡಲು ಬಹಳ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಒಬ್ಬರೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಬೇಕು. ಅದು ನಿಮ್ಮ ತ್ರಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯಾವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿತಿರಬೇಕು. ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳೇನು? ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದೊಳಿತು.

ಇದರಿಂದ, ''ಅಯ್ಯೋ ಇಡೀ ದಿನ ಮನೆ ಸಾರಿಸಿ, ಗುಡಿಸಿದ್ದೇ ಆಯ್ತು. ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?'' ಎಂದು ಕೊರಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಂತಹ ಅನಗತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ,

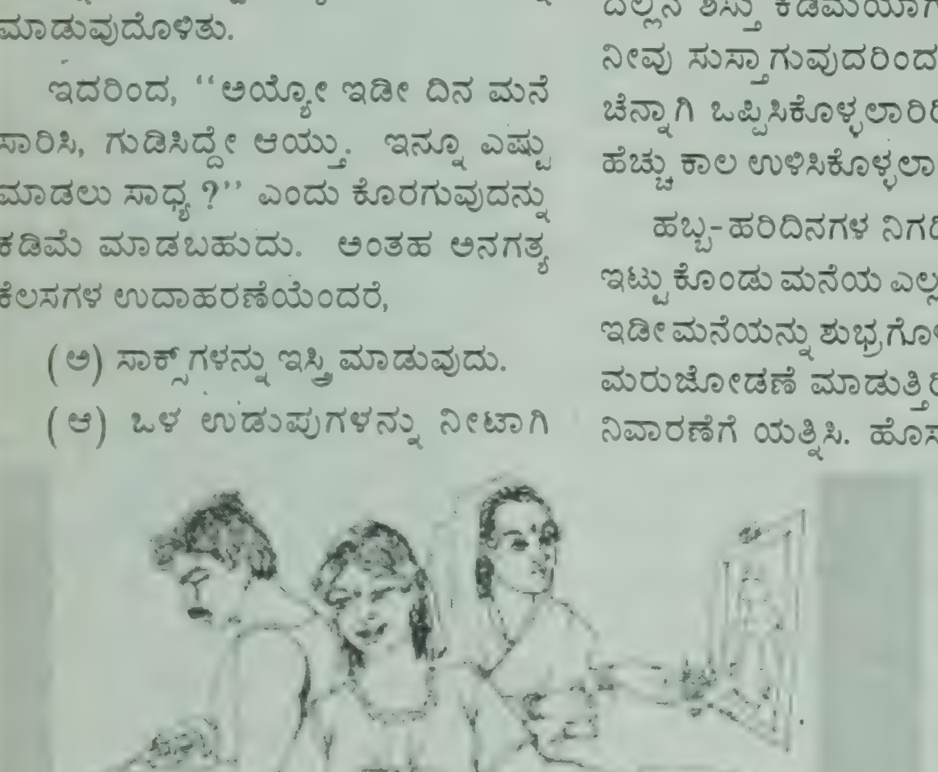
(ಅ) ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡುವುದು.

(ಆ) ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಮಡಿಚಿಡುವ ಯತ್ನ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಹನೆಯನ್ನು ಆಪೋಷನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಹಂಚುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಾಮಕ್ಕೆಂದು, ಮನರಂಜನೆಗೆಂದು ಸಮಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಮುಖ್ಯ. ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾಗ ಎಲ್ಲ ಪರದೆಗಳನ್ನು, ದಿಂಬು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ದಿನ ಒಗೆದು ಸುಸ್ತಾಗುವುದು ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿನ ಶಿಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ನೀವು ಸುಸ್ತಾಗುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ, ಸಹನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರಿರಿ.

ಹಬ್ಬ-ಹರಿದಿನಗಳ ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರೂ ಖುಷಿಯಿಂದ ಇಡೀ ಮನೆಯನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಸಾಮಾನುಗಳ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯತ್ನಿಸಿ. ಹೊಸಗಾಳಿ ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಲೆ ಹಾಕಿ, ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿ, ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಮಾತಾಡುತ್ತ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ, ಬೇಸರವೆಂಬ ಪದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.



ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಸಸ್ಯಗಳಿರುವುದು, ಪ್ರೀತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯಿರುವುದು, ಹಳೆಯ ದಿನಗಳ ಒಂದು ಫೋಟೋ ತೂಗುಹಾಕುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ, ಮನೆಯ ಅಂದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಒಂದು ಮನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂದವನ್ನೂ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡಬಲ್ಲವು.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆ ಮನೆಯ ತೋಟ, ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಂತೇ ಮನೆಯ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೊತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತಸವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಜೊತೆಗೆ ನೆರವನ್ನೂ, ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಆ ಮೂಲಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಲ್ಲದು.

ಪಕ್ಕದವರು ಯಾವುದೇ ಕುಲ, ಜಾತಿ ಭಾಷೆಯವರಾಗಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರ ಉದ್ದೇಶ, ಧ್ಯೇಯಗಳು ಒಂದೇ. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಪರಸ್ಪರ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಅದರಂತೇ ಮನೆಯ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಅರ್ಥೈಸುವಿಕೆ, ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಗಳಿರಬೇಕಾದ್ದು ಒಂದು ಮನೆ ಆರೋಗ್ಯಧಾಮವಾಗಿರಲು ಅಡಿಪಾಯ

ಇಷ್ಟಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯಧಾಮ ನಿಮ್ಮದೇ. ■

'ನಡೆದು ಬಂದ ದಾರಿ' 'ಹುಳುಗಳು'

ಮಕರಂದ

೧೯೫೦ರ ನಡುವಿನ ಕಾಲ. ಬೋರ್ನಿಯೋ, ಸಾರಾವಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ತೈಲ ನಿಕ್ಷೇಪ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಅಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦,೦೦೦ ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಲ್ಲಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯರಿದ್ದರು. ಇವರಲ್ಲಿ ಮರ್ಡೋಕ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ ಇನ್ನೂ ಎಳೆಯವ. ಅನನುಭವಿ. ಇವರು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದವರಿಗೂ ಸಹ, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮರ್ಡೋಕ್ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದನು. ಆಗ ಗುಡ್ಡಗಾಡಿನ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆತಂದರು. ಅವನ ತಲೆಗೆ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಗಾಯದಿಂದ ಹರಡಿದ್ದ ರಕ್ತ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಧಾರೆ ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಡಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಯುವಕ ತನ್ನ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು, ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ. ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿದ. ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿದ್ದ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸುವಂತೆ ತನ್ನ ಅರೆಬರೆ ಮಾಲೆ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಆ ಯುವಕ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ ! ಆಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯೋರ್ವ ಗಡಸು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅದರೊಡನೆ ಅವನ ಇಡೀ ನೆತ್ತಿಚರ್ಮ ಹೊರಬಂದಿತು. ಮುಸುಕಿನಂತೆ ಅವನ ಹಣೆ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬಿಟ್ಟಿತು ! ನೋಡಿದರೆ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದೊಂದು ಗಾಯ ! ಕಪಾಲ ಮೂಳೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಗಾಯದ ತುಂಬ ಹುಳುಗಳು ಮುಳುಗುಡುತ್ತಿದ್ದವು!

ಮರ್ಡೋಕ್ ಈ ಹಿಂದೆ ಎಂದೂ ಹುಳುಬಿದ್ದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ! ಹಾಗಾಗಿ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅಂತಹ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ದಂಗಾದನು. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸಂಭಾಳಿಸಿಕೊಂಡನು. ಅವನಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಏನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲೇಬೇಕಿತ್ತಲ್ಲ.... ಹಾಗಾಗಿ ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಂತೆ ಹೇಳಿದನು. ನಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿ, ಗಾಯವನ್ನು ತೊಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಹುಳುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕೆಲಸ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ರಲಿಲ್ಲ. ಗಾಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಳುಗಳು ಕೊಳೆತ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದವು. ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿದ್ದ ಗಾಯದ ಅಂಚನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಮರ್ಡೋಕರಿಗೆ ವೈದ್ಯವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದ ಅಧ್ಯಯನ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವು ಸೋಂಕು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಗಾಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಮರ್ಡೋಕ್ ಗಾಯದಿಂದ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨ ಗಂಟೆ ತೊಳೆದ ನಂತರ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿದ್ದ ಬಹುಪಾಲು ಹುಳುಗಳೆಲ್ಲ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದವು!

ಮರ್ಡೋಕ್ ಯುವಕನ ಗಾಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದನು. ಅವನ ಕಪಾಲದ ಓಡು ದಂತದಂತೆ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ನೆತ್ತಿಚರ್ಮವನ್ನು ಓಡಿನ ಮೇಲೆ ಎಳೆದನು. ಆದರೆ ಚರ್ಮವು ಗಾಯವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಿತ್ತು. ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮರ್ಡೋಕನಿಗೆ ಹೊಳೆಯಲೇ ಇಲ್ಲ ? ಹತಾಶನಾಗಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮಧ್ಯಭಾಗ ಹಾಗೂ ಗಾಯದ ಹಿಂಭಾಗದ ಚರ್ಮದ ನಡುವೆ ಹಾಕಿದನು. ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿದನು. ಮತ್ತೆ ನೊಣಗಳು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಮರಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಅವನ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ಮರ್ಡೋಕ್ ತನ್ನ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಯೋಚಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಅವನಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಗಾಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೊಳೆತಿತ್ತು. ಇಂತಹ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಬಾರದೆಂಬ ನಿಯಮವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮರ್ಡೋಕ್ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಪುಡಿಯನ್ನು (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಪೌಡರ್) ಸುರಿದನು. ನಾಳೆ ಬಂದು ನೋಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿ ಹೊರಟುಬಿಟ್ಟನು.

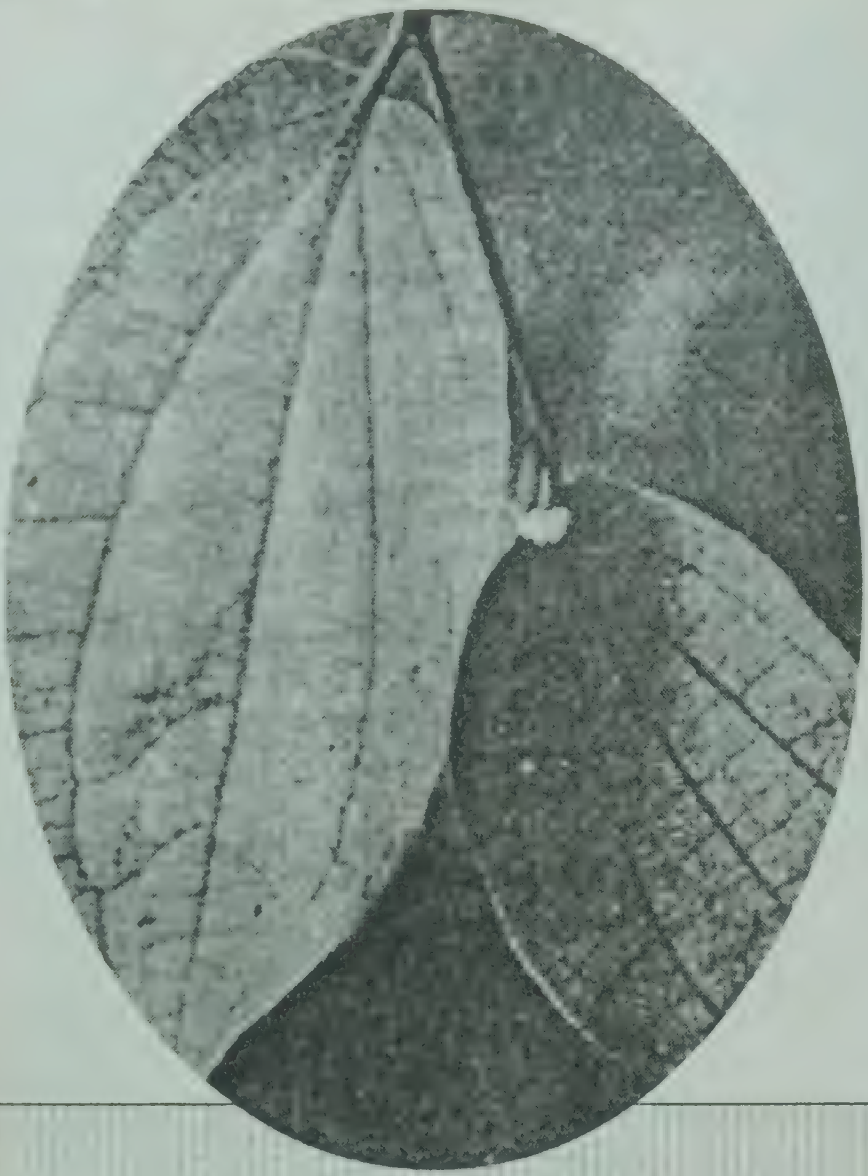
ಮರುದಿವಸ ಮರ್ಡೋಕ್ ಬಂದು ಆ ಯುವಕನನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ತುಸು ಆಶ್ಚರ್ಯವೇ ಕಾದಿತ್ತು. ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಗಾಯದಿಂದ ಒಸರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಮ, ಚರ್ಮ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದ ೨ ಇಂಚು ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿತ್ತು. ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಸಿದ್ದ ಚರ್ಮವೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದ ನಾರು ಊತಕ ಬೆಳೆಯುವ ಬಗೆಗೆ ಮರ್ಡೋಕನಿಗೆ ಅನುಮಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಕಳೆದವು. ಗಾಯದ ಅಂಚಿನಿಂದ ಹೊಸ ಚರ್ಮ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಗಾಯ ಗುಣವಾಗುವ ಭರವಸೆ ಮರ್ಡೋಕನಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಹಾಕಿದ್ದ ಒಂದೇ ಒಂದು ಹೊಲಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದನು. ಆ ಯುವಕನನ್ನು ಅವನ ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದನು.

ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಅಂತಹ ದೊಡ್ಡ ಗಾಯ ಆದ ಪರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮರ್ಡೋಕನಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಿನದಂದು ಅವನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದನು. ಅವನು ಗಾಯವಾದ ಬಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಯುವಕ ಮತ್ತು ಗೆಳೆಯ ಸೈಕಲ್ ಮೇಲೆ ಡಬಲ್ ರೈಡ್ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಕಾಡು ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಂಡೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಡಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆದರಂತೆ. ಆಗ ಯುವಕ ಸೈಕಲ್ಲಿನಿಂದ ಬಿದ್ದು ಬಿಟ್ಟನಂತೆ. ತಲೆ ಬಂಡೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಹೊಡೆಯಿತಂತೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೊರಟುಹೋದಾಗ, ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಗೆಳೆಯ ಪರಾರಿ ಯಾದನಂತೆ. ಅವನು ಸತ್ತೇ ಹೋದ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ದ್ದನು. ಡಬಲ್‌ರೈಡ್ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ಕಾನೂನಿತ್ತು. ಮಾಡಿದರೆ ಅಪರಾಧಿಗಳಿಗೆ ೫ ಡಾಲರ್ ಶಿಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ಅಪಘಾತದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಕಡೆ ಯುವಕ ೪ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿದ್ದನು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಡಿನಲ್ಲಿದ್ದ ನೊಣಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಮಾಂಸದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದವು. ಅವನನ್ನು ದಾರಿಹೋಕರಾರೋ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವ ವೇಳೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೊಡೆದು ಮರಿಹುಳುಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ಹುಳುತುಂಬಿದ ಆ ಹುಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ತಲೆಸುತ್ತಿ ಅಲ್ಲೇ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಯುವವೈದ್ಯ ಮರ್ಡೋಕ್ ಹೇಸಲಿಲ್ಲ. ಹೆದರಲಿಲ್ಲ. ತನಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದ. ಒಳ್ಳೆಯ ಮನದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಪೂರ್ವ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ತಂದಿತು.

ಈ ಘಟನೆ ನಡೆದು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ, ಮರ್ಡೋಕ್ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ. ''ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗುಣವಾದ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂದೆಂದೂ ನೋಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ನೋಡಿಲ್ಲ...... ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು. ಆ ಯುವಕನ ಗಾಯ ಅಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಯಲು ನಾನು ಕಾರಣನಲ್ಲ... ಆ ಯಶಸ್ಸು ಆ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕು......'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ!



ಔಷಧಗಳ ಭಂಡಾರ - ವೀಳೆಯದೆಲೆ

✍ ಕೆ.ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶ ಮೂರ್ತಿ

ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಪೈಪರೇಸಿ (Piperaceae) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬಳ್ಳಿ. ಇದರ ಸಸ್ಯನಾಮ ಪೈಪರ್ ಬೀಟಲ್ (Piper betle)ಎಂದು. ಬಳ್ಳಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರಗಳನ್ನು ಹಬ್ಬಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾದ ವಸ್ತು. ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿರುವ ವೀಳಯದೆಲೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ತಾಂಬೂಲ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವರು.

ವೀಳೆಯದೆಲೆಯು ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮಿಗೆ ಸಮಾನವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ. ಕಳಶ ಪೂಜೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯ ನೆಲೆಯಾದ ಕಾರಣ ಪೂಜಾರ್ಹವೂ ಹೌದು. ಆದುದರಿಂದ ಋತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡದ ಮಹಿಳೆಯರು ವೀಳೆಯದೆಲೆ ತೋಟವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಅಮಂಗಳಕರವೆಂದು ತೋಟಗಾರರ ನಂಬಿಕೆ.

ವಿವಾಹಾದಿ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೂಜಾದಿ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಂಗಲಿಯರಿಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಕುಂಕುಮ, ಗಂಧ, ಹೂವು, ವೀಳ್ಯೆ ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಮಂಗಳಕರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯ ಬಹುಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಣ, ವಸ್ತ್ರ ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು - ಗೌರವಾರ್ಥವಾಗಿಯಾಗಲೀ ದಾನ ರೂಪವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಕೊಡುವಾಗ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಇದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ವೀಳ್ಯ ಸಹಿತವಾದ ಕೊಡುಗೆಯು ಧರ್ಮ ಸಮ್ಮತವಾದ ಕೊಡುಗೆಯಾಗುವುದು. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚೆ ವರನ ಕಡೆಯ ಹಿರಿಯರು 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಹೆಣ್ಣು ನಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದು' ಎಂದು ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಪ್ರದಾಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಪ್ರಕಾರ ''ವೀಳ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ'' ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ವರನ ಹಾಗೂ ವಧುವಿನ ಕಡೆಯವರಿಬ್ಬರೂ ವೀಳ್ಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯಾವುದೇ ಒಪ್ಪಂದದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೀಳ್ಯ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ವ್ಯವಹಾರ ಬಗೆ ಹರಿಯಿತೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಸಮ್ಮತಿ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ. ಅಂದರೆ ಕೊಟ್ಟ ಮಾತಿಗೆ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ವೀಳ್ಯ-ಸ್ವೀಕಾರದ ಸಾಂಕೇತಿಕ ಅರ್ಥ. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯು ಬಾಂಧವ್ಯದ ಕುರುಹಾಗಿ, ಸನ್ಮಾನ ಮತ್ತು ಶುಭ ಹಾರೈಕೆಯ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಗುರುತಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡಿರುವ ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಹಸಿರೆಲೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುವುದು.

ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಕ್ರಮಾದಿತ್ಯದ ನವರತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಾನಾದ ಕಾಳಿದಾಸನು ಹೊಗಳಿ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ಜಗಿಯುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಚೀನೀ ಯಾತ್ರಿಕರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಸೇವನೆಯನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಆಹಾರದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಲು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಗ ತಾಂಬೂಲದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಕ್ರಮವಿರಲಿಲ್ಲ. ರಾಣಿ ನೂರ್ ಜಹಾನ್ ಎಂಬುವಳು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದಳು. 'ಬೀಡ' ಎಂದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ತಾಂಬೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಭೇದಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಏಲಕ್ಕಿ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ, ಲವಂಗ ಮುಂತಾದ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವರು. ಈ ಬೀಡವನ್ನು ಚಿನ್ನ ಬೆಳ್ಳಿ

ರೇಂಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಹೈದರಾಬಾದಿನ ನಿಜಾಮನಿಗಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಬೀಡಕ್ಕೆ ಅಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂ ೧೦೦೦/- ವರೆಗೆ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತಿತ್ತಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ತಾಂಬೂಲ ಮೆಲ್ಲುವುದು ಗೌರವಯುತ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಎಂದು ಹಿರಿಯರ ಅಭಿಮತ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯು ಉನ್ನತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೆಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಒಂದು ಲವಂಗ, ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಷ್ಟು ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಇಟ್ಟು ಮಡಚಿ ಆ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿ. ಕಫ ಸಹಿತವಾದ ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ಉಪಚಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಉಬ್ಬಸ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು.

★ ಒಂದು ವೀಳೆಯದೆಲೆ, ನಾಲ್ಕು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಎರಡು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ-ಇವುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ರಸವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

★ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

★ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಕಾಳು ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕೈದು ಹರಳು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಫ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

★ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಈ ರಸವನ್ನು ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ನಿಂತು ಸೋಂಕಿನ ಭಾದೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

★ ಶುದ್ಧವಾದ ಎಲೆಯ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಹೋಗುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಮ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು.

★ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ನಂತರ ಪದರದಂತೆ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಯಕೃತ್ತಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟರೆ ತಲೆ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಎಲೆಯು ಹುಳುಕಲ್ಲು ದುರ್ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಕೆಯು ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಹಾಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸುಗಂಧ ಅಂಶ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಉತ್ಸುಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಎಲೆಯು ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದರಿಂದ ಹುಕ್‌ವಾವ್ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರದಿಂದ ಮಗು ನೋವು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ದೀಪದ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಶಾಖಕೊಡಿ. ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ತಗ್ಗುವುದು.

★ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

★ ಹರಿತವಾದ ಆಯುಧ ತಗುಲಿ ಗಾಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶೀಘ್ರಗುಣ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

★ ವೀಳೆಯದೆಲೆಗೆ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಎಲೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕಾಲರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೈಕಾಲು ಸೆಳವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಸೋಂಪು ಕಾಳನ್ನು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

★ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾದರೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ವೀಳೆಯದೆಲೆ ರಸವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆರಡಾವರ್ತಿಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗುಣ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

★ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಏಳೆಂಟು ವೀಳೆಯದೆಲೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಆ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಸಡಿನ ಊತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ವಸಡು ನೋವು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲು ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ವಿ.ಸೂ. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವವರು, ಹೃದಯರೋಗಿಗಳು ಕರುಳು ಬೇನೆಯಿರುವವರು ವೀಳೆಯದೆಲೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.



ಪುಟಾಣಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ

ಡಾಕ್ಟರ್ :

''ಪಾಪೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಈ ಟಾನಿಕ್‌ನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚೆ ತೊಗೋಬೇಕೂ ಗೊತ್ತಾಯಿತೆ?''

ಪುಟಾಣಿ :

''ಗೊತ್ತಯಿತೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್.

ಆದ್ರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರೇ ಮೂರು ಚಮಚೆಗಳಿವೆಯಲ್ಲಾ..........''

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಏಪ್ರಿಲ್ ೭

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಈ ದಿನವನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಘೋಷ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ವರ್ಷದಾದ್ಯಂತ ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಈ ವರ್ಷದ ಘೋಷ ವಾಕ್ಯ ''ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ''

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೬ ಲಕ್ಷ ತಾಯಂದಿರು ಬಸಿರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸರಾಗ ಹೆರಿಗೆಯಾಗದೆ ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳ ಕಾರಣ ಜೀವವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೦ರ ನಂತರ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸುಮಾರು ೩೦ ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೧,೬೦೦ ತಾಯಂದಿರು ಜೀವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದಂಶವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡ ಬೇಕು. ತಾಯಂದಿರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗು ತ್ತಿರುವ ಈ ೫ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು ಹೊಸ ದೇನಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅವರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವರೆಲ್ಲ ರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹವನ್ನು ನಮ್ಮ ಕಾನೂನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆಯಾದರೂ, ಇಂದಿಗೂ ಸಹ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉತ್ತರಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಜನನಾಂಗಗಳು ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿರು ವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹುಡುಗಿಯರು ಗರ್ಭವತಿಯ ರಾದಾಗ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವು ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ತೀರಾ ತಡವಾಗಿ ಗರ್ಭವತಿಯರಾಗುವುದೂ ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನ ನೀಡದಿರ ಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ೩೫ರ ನಂತರ ಮದುವೆ ಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು.

ಜನನದಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

೬ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೯೯ ಮಹಿಳೆಯರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಗೆ ಸೇರಿರುವಂತಹ ವರು. ಈ ಶೇ. ೯೯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೪೦ ಮಹಿಳೆಯರು ಭಾರತ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಪಾಕಿಸ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಇಂಡೋನೇಶಿಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಬಸಿರು ಮತ್ತು ಪ್ರಸವ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಾವು ಗಳಿಗೆ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

೧. ರಕ್ತಸ್ರಾವ

೨. ಸೋಂಕು

೩. ಪ್ರಸವ ತಡೆಗಳು

೪. ಬಸಿರು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು

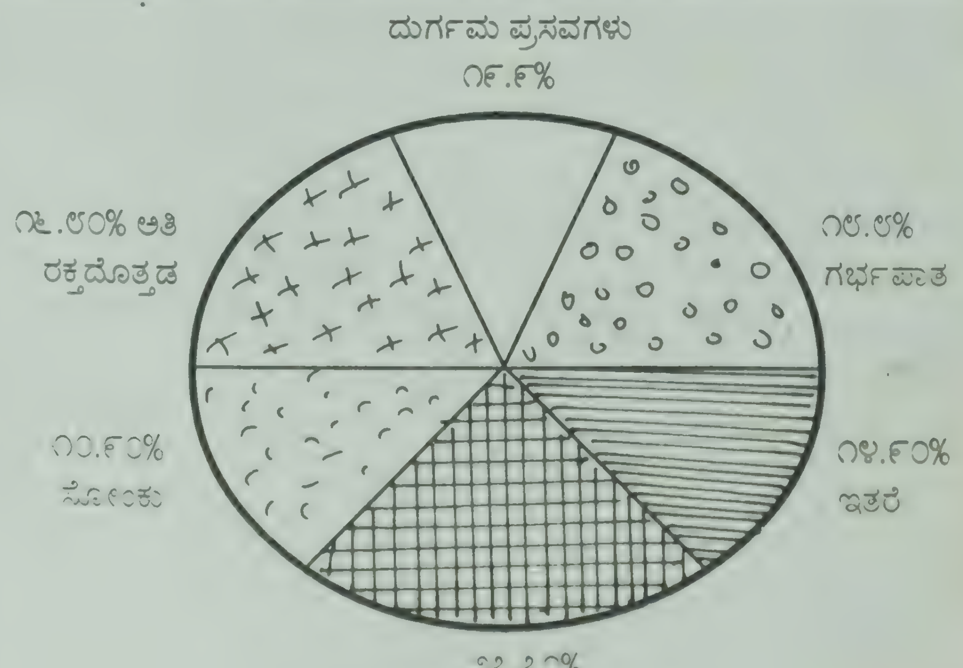
೫. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸುಮಾರು ೧ ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೭೫,೦೦೦ ಜನರು ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೭೫,೦೦೦ ಜನರು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮಿದುಳು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ೧ ಲಕ್ಷ ಜನ ಬಸಿರು ನಂಜಿನಿಂದ ಮರಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ೪೦,೦೦೦ ಜನರು ವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ.

ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖ.

ಇದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಇದೆ.

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಯೋಜನೆಯು ಭಾರತಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಜನರು ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ.



ತಾಯಂದಿರ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು - ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅಂಕೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಬಹುಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ತಾಯಂದಿರೂ ಸಹಾ ಸಾವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಯೋಜನಾರಹಿತ ಗರ್ಭ. ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇಂದಿಗೂ ಅಡಗೂ ಲಜ್ಜೆಯ ನಾಟಿವೈದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊರೆಹೋಗುವ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಕ್ರಮ ಗರ್ಭಪಾತದ ಕಾರಣ ತಾಯಿ ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಂಜೆಯಾಗಬಹುದು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

ದುರ್ಗಮ ಪ್ರಸವಗಳು ಶೇ. ೧೦.೯

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಶೇ. ೧೬. ೮೦

ಗರ್ಭಪಾತ ಶೇ. ೧೮.೮

ಸೋಂಕು ಶೇ. ೧೦.೯೦

ಇತರೆ ಶೇ. ೧೪. ೯೦

ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಶೇ. ೨೬.೭೦

ತಾಯಂದಿರ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣಾಂಶಗಳು - ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ವರ್ಗೀಕರಣ (ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಶನಲ್ ಕ್ಲಾಸಿಫಿಕೇಶನ್ ಆಫ್ ಡಿಸೀಸಸ್) ವನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ವರ್ಗೀಕರಣದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ೧೭ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಸ್ಥಾನ ೧೪ನೆಯದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳ ಜನನ ಪರಿಧಿಯ (ಪೆರಿನೆಟರ್) ಮರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳ ಸ್ಥಾನ ಮೂರನೆಯದು.

ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ವೈಕಲ್ಯಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫,೦೦೦ ಮಕ್ಕಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಜನ್ಮದತ್ತ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ಇವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವು ಯಾವುವು ಎಂದರೆ

೧. ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚ :

ಜನ್ಮದತ್ತ ಹೃದಯ ವೈಕಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಸುಮಾರು ೩೦,೦೦೦ ದಿಂದ ಲಕ್ಷಗಳವರೆಗೆ ವೆಚ್ಚವಾಗ ಬಹುದು.

೨. ಸೌಲಭ್ಯ :

ಇಂತಹ ನಾಜೂಕು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.

೩. ಅರಿವು :

ಯಾವಾಗ ಮಗುವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ಹೆತ್ತವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಹಜ ಬದುಕು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಅವರಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಲು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ''ಮಣಿಪಾಲ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್'' ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಹೃದ್ರೋಗಿ ಮಕ್ಕಳ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹ (ಡೇಟ್‌ಬೇಸ್)ವನ್ನು ಇದೇ ಏಪ್ರಿಲ್ ೭ನೆಯ ತಾರೀಕಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ಎಷ್ಟು ಶಿಶು ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ನರಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನೆರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದೇಶಿ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಮಕ್ಕಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಿಧಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಲು ಮಣಿಪಾಲ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ನಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಟರಿ ಕ್ಲಬ್, ಅಮೆರಿಕದ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ಹಾರ್ಟ್‌ಲಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಕಲಕತ್ತೆಯ ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಚಿಲ್ಡ್ರನ್ಸ್ ವೆಲ್‌ಫೇರ್ ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ, ಅರೆಸರ್ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಘಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಕಲಕತ್ತೆಯ ಗುಡ್‌ವಿಲ್ ಮಿಶನ್, ಟಾಟಾ ಟೀ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಟೇಟಿಯನ್, ಗುಡ್‌ಲಾಕ್ ನೆರೋಲ್ಯಾಕ್ ಪೇಯಿಂಟ್, ಚಾರಿಟಬಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಪರಿಹಾರ ನಿಧಿಗಳು, ಲಟ್ಜ್-ಹಿಂಗೋರಾಣಿ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಅನೇಕ ರಾಜ್ಯಗಳ ರೋಟರಿ- ಲಯನ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಈ ಸಾಹಸದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಮಣಿಪಾಲ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ನಿನ ಉಪಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಡಾ। ದೇವಿ ಶೆಟ್ಟಿಯವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಮತ್ತೆರಡು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೋಣೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಿದ್ದು, ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜನ್ಮದತ್ತ ಹೃದಯವೈಕಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳು, ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಇಲ್ಲಿನ ದತ್ತಾಂಶ ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ದಾಖಲುಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅವರು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ೧) ಹೆಸರು ೨) ವಯಸ್ಸು ೩) ಲಿಂಗ ೪) ದೇಹದ ತೂಕ ೫) ಸಂಪರ್ಕವಿಳಾಸ ೬) ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ವರದಿ (ಇದ್ದರೆ) ೭) ಎಕೋಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ವರದಿ (ಇದ್ದರೆ) ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ಕಿಡ್ಡೀಸ್ ಹಾರ್ಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಕ್ಯಾಥೆಡ್ರಲ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಕಾಂಪೌಂಡ್

೬೩, ರಿಚ್‌ಮಂಡ್ ರಸ್ತೆ,

ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೨೫

ಡಾ। ಎ.ಕೆ. ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ವಿಕ್ಟೋರಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಯೂರಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇವರು ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಕಾರಣ ಮಲ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿಯೆ ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಣ್ಣಾಮಲೈಯವರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾದ ಕಾರಣ ಮಾರ್ಚ್ ೨೮ರಂದು ತೀರಿಹೋದರು. ಕೂಡಲೇ ಡಾ। ದಿಲೀಪ್ ಭಲ್ಲಾ (ನೆಫ್ರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಅಣ್ಣಾಮಲೈ ಅವರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಅವರ ಪತ್ನಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅಣ್ಣಾಮಲೈಯವರ ಮಕ್ಕಳು ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಅಗತ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ, ಪತಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಪತ್ನಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಅಂಶವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಎರಡೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಕಸಿ ಮಾಡಿದರು. ಈಗ ಧನಲಕ್ಷ್ಮಿಯವರು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಡಾ। ಅಜಿತ್ ಹುಯಿಲ್‌ಗೋಳ್, ಕರುಣಾಕರನ್, ಗಣೇಶನ್, ಸುಂದರ್, ದಿಲೀಪ್ ಭಲ್ಲಾ, ಮೇಧಾ ಹುಯಿಲ್‌ಗೋಳ್, ಎಂ.ವಿ.ಕುಮಾರ್, ರತ್ನಾಬಾಯಿ, ಆರ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಹಾಗೂ ಜಯರಾಂ ಅಭಿನಂದನಾರ್ಹರು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಅನಸೂಯಾ



ಸಹೋದರಿಯರೇ, ನೀವು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಿರಾ ? ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದೇ ಒಂದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ ? ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಪಿಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನೇ ನೋಡಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ವಂಕಿ ಧರಿಸುವುದು ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ವಸ್ತು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಸಹಜ ಅಲ್ಲವೇ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ, ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಹಾಯಾಗಿರುವಂಥ ವಿಧಾನ ಒಂದಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನ ತುಂಬ ಸರಳ, ಸುಲಭ, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದಾಗಿದ್ದು - ಯಾವುದೋ ಗಂಭೀರವಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದುದಾಗಿದೆ. ಅದೇ 'ಡೆಪೋಪ್ರೊವೆರಾ' ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಒಂದು ಸುಲಭ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ರೀತಿ ಇದನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರಾಯಿತು. ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಜಂಜಾಟವಿಲ್ಲದೇ ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು. ಬನ್ನಿ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ

ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿರುವ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಹೊಸದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಿಲ್ಸ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. ೧೯೫೭ರಲ್ಲಿ 'ನೆಟ್ ಎನ್' ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೊಂದನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದರು. ೧೯೬೩ರಲ್ಲಿ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ೧೯೬೮ರಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸೈಕ್ಲೋಫೆಮ್ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟರೆ೧೯೭೪ರಲ್ಲಿ ಮೆಸಿಜಿನಾ ಎಂಬ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂತು.

ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಚಾರ ಒಂದು ಸಾಹಸವೇ ಆಯಿತು. ಇವು ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾದವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾವನ್ನೇ ನೋಡಿ; ಇದು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡ ೨೫ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಸ್ವೀಕಾರಗೊಂಡಿತು. ೧೯೯೨ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ 'ಫುಡ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಆಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್' ಇದಕ್ಕೆ ಮಂಜೂರಾತಿಯ ಮುದ್ರೆಯೊತ್ತಿತು. ನಂತರ ಇದು ಇತರ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಹೊಂದಿತು. ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಲಿರುವುದು ಇದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಚಾರದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳ ಸೀಮಿತ ಪೂರೈಕೆ, ಅಧಿಕೃತ-ಸ್ವೀಕೃತಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿನ ವಿಳಂಬಗಳಿಂದಾಗಿ ಇವು ಇತರ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಪಡೆದಿಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇಂಥ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸಂಘವು ಇದನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಬೆಲೆ ೧೫೦ ರೂ.ಗಳಿದ್ದರೂ ಇದನ್ನು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ೫೦ ರೂ.ಗಳಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ

ಉಳಿದ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆ

ಒಂದು ಹೊಸ ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ

ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹಿಂಜರಿವ ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸಂತಸದ ಸುದ್ದಿ. ಚೀನದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಒಂದು ಪಾಕೆಟ್ ಸೈಜಿನ ಯಂತ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಪುರುಷರು ಇದನ್ನು ಅಂಡಕೋಶಗಳ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ಕಟ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಪೂರ್ತಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದು. ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸರಳ ಬಳಕೆಯ ಈ ಯಂತ್ರ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಚೀನೀ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿದೆ. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವ ಭರವಸೆಯೂ ಇದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಕುಟುಂಬಯೋಜನೆಯ ವಿಪರೀತ ಅಸಫಲತೆಯಿಂದ ತೊಳಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಇಂಥ ಯಂತ್ರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದೆ. ನಾವು ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿ ದುಂದುವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಈ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದೊಳಿತು. ಯಂತ್ರವನ್ನು ತರಿಸಿ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದ ಸೋಮಾರಿಗಳಿಗೆ ಏನು ಪರಿಹಾರ ?

ಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಅವು,

◊ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಭಯವಿಲ್ಲ.

◊ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಲ್ ಮತ್ತು ಓವೇರಿಯನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

◊ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ವರದಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

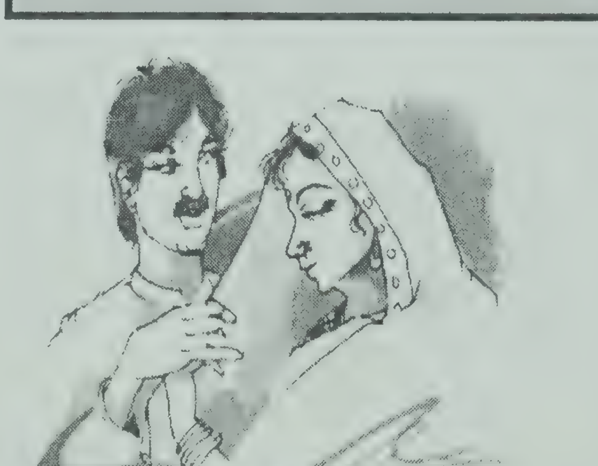
◊ 'ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್' ಎಂಬ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

◊ ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ 'ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಇನ್‌ಪ್ಲೇಮಟರಿ' ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

◊ ವೇದನಾಮಯ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗುವ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಈ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಬಳಸುವದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೊಂದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಈಗ ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಪ್ರತಿ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಡಿಪೊಮೆಡ್ರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಅಸಿಟೇಟ್ (D.M. PA) ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಂತೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆದ ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದರ ಪ್ರಭಾವವಿರುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಅಂಡವನ್ನು ಇದು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮಹಿಳೆ ತಾನು ಇನ್ನೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನದಿಂದ ೭ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವ ಮೂಲಕವೇ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ನೆಚ್ಚಿಕೆಯ



ಸಂಗತಿಯೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಗರ್ಭಪಾತದ ನಂತರ ಬೇಗನೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಈ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದಿನ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವಾರ ತಡವಾದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಡಿಎಂಪಿಎ ಪಡೆಯುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಇದೊಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧಾರಣ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ನಂತರ ಗರ್ಭಧರಿಸಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಕಾಯುವ ಪ್ರಮೇಯ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಪುನಃ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೂ ಅದರ ಅಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವು,

◊ ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

◊ ಮಹಿಳೆಯರ ತೂಕದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಆಗಬಹುದು.

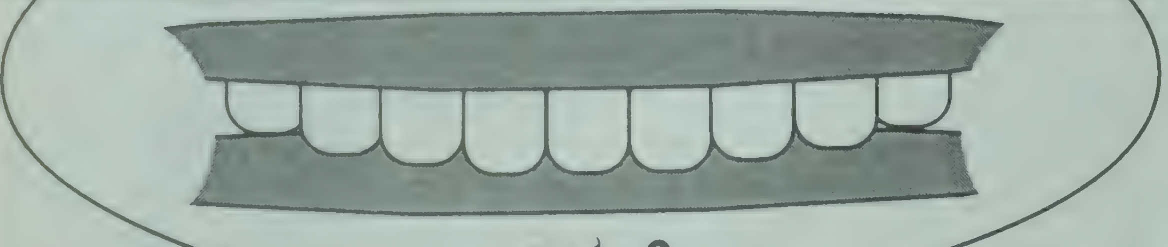
◊ ತಲೆನೋವು, ಆಲಸ್ಯ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು.

◊ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾ ಬಳಸಿದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ಕಳೆದ ೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವ ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ.

◊ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಮೇಲೆ ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆರಳುಗಳಿದ್ದುದು ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಡೆಪೊಪ್ರೊವೆರಾವೇ ಕಾರಣವೆಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಸಾಬೀತಾಗಿಲ್ಲ.

ಇದೊಂದು ಸುಲಭ-ಸರಳ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ, ಉತ್ತಮವನ್ನೆಬಹುದಾದ ಇದು ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತಲಿದೆ. ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ■

ದಂತ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಭಾಗ-೧

ನಚಿಕೇತ

೧. ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವಾಗ ನೋವು :

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡುವಾಗ ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಕ್ಕಳು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಸಡುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಬಹುದು. ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಳಬಹುದು. ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಜ್ವರ ಬರಬಹುದು.

ಪರಿಹಾರ : ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಟೀತಿಂಗ್ ರಿಂಗ್ಸ್' ಎಂಬ ಆಟಿಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಂಡು ತನ್ನಿ, ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಕೊಡಿ. ಮಗು ಇದನ್ನೇ ಕಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮಗು ಇದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಎಸೆದಾಗ, ಅದನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಮತ್ತೆ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ತಣ್ಣಗಿರುವ ರಿಂಗನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಜುಮುಗುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ವಸಡುಗಳಿಗೆ ತಣ್ಣನೆಯ ರಿಂಗ್ ತಾಗಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಮಾಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನೋವು ಶಮನಕ್ಕೆ ಲೇಪನಗಳು (ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್) ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಐಸ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಹಿಂಡಿ, ಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಗುವಿನ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ರಚ್ಚೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಕೂಡಲೆ ನಿಮ್ಮ ದಂತವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಮಗು ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹರಿತ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮರೆತೂ ಇಡಬೇಡಿ.

೨. ಹಲ್ಲು ನೋವು :

ಹಲ್ಲುನೋವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆ, ನೋವು ಎಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ನರಕಯಾತನೆ. ಹಲ್ಲು ನೋಯಲು ಹುಳುಕು ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿಗೆ ಹರಡಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳು ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರ : ಹಲ್ಲು ನೋಯಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ನನ್ನು ನುಂಗುವ ವಾಡಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ಇದನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಐಬೂಬ್ರೂಫೆನ್, ನಿಮ್ಸುಲಿಡ್ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ/ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಹೊಂದಿರುವವರು, ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಠರ/ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಹೊಂದಿರುವವರು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ, ಇದು ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಚ್ಚಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಒಂದೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆಯ ಹತ್ತಿಯು ವಸಡು, ಗಲ್ಲ ಅಥವಾ ನಾಲಿಗೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ, ಅದು ಸುಡಬಹುದು, ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ, ಧಾರಾಳ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಲವಂಗದ ಮೊಗ್ಗನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ. ಅದನ್ನು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲಿಡಿ. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಬಾಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ. ಸಿಹಿಯ ತುಣುಕು ಹುಳುಕಿನೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು, ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಿಯ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದಲೂ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದೀತು.

ಹಲ್ಲು ನೋಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಲು, ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನಂತೂ ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ. ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾದೀತು! ಕರುಳು ತೂತು ಬಿದ್ದೀತು.

ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಲವಂಗವನ್ನಿಟ್ಟಂತೆ, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ.

ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಹಲ್ಲು /ವಸಡಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶಾಖ ನೀಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩. ಜ್ಞಾನದಂತದ ನೋವು :

ಮೂರನೆಯ ದವಡೆ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಜ್ಞಾನದಂತವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು DENS SAPIENTIAE ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. SAPIENTIAE ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ WISDOM ಎಂಬ ಸಮಾನ ಪದವಿದೆ. ಈ WISDOMನನ್ನು 'ಜ್ಞಾನ' ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯಬಹುದು. DENS ಎಂದರೆ ಹಲ್ಲು ಅಥವಾ ದಂತ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಜ್ಞಾನದಂತ' ಎಂದು ಕನ್ನಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕರೆಯಲು ಕಾರಣ, ಬಹುಶಃ ಇದು ಮೊಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸು ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಹಲ್ಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೮-೨೫ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ೧೮ನೆಯ ವಯಸ್ಸು ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟ್ಟ. ಹದಿಹರಯದ ಹುಡುಗಾಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹರಯದ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ. ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಕಾಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯುವ ಈ ಹಲ್ಲನ್ನು ಜ್ಞಾನದಂತವೆಂದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ

ಕರೆದರು. ಅದು ಇಂದಿಗೂ ಉಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಜ್ಞಾನದಂತಗಳು ಮೇಲಿನ ದವಡೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ದವಡೆಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲು ಸಾಲಿನ ಎರಡೂ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಇವು ಹುಟ್ಟಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ನೋವು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರು ಪುಟ್ಟ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಹಲ್ಲು ಮೊಳೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ : ಅರ್ಧಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ೧/೨ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರು ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು (ಇದು ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ) ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ಆದರಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೩-೪ ಸಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗದಿದ್ದರೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಲವಂಗದೆಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಡಿ, ವಸಡು ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗಿರಬಹುದು. ಪೆಡಸಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹಲ್ಲು ಓರೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಹಲ್ಲು ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಉಳಿದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಒಮ್ಮೆ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೪. ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ :

ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ರಕ್ತ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಲವರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಅವಧಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗಲೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಸೇಬು, ಸೀಬೆ, ಬಾಳೆಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಹಣ್ಣಿಗೆ ರಕ್ತ ಮೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಸಡುಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ವಸಡಿನಿಂದ ಕೀವೂ ಬರಬಹುದು. ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ! ಕೆಲವರು ನಾವು ಇಂತಹ ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹ ಬ್ರಶ್ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ; ಆದರೂ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತಿನ ವೈಖರಿಗೆ ಬೇಸ್ತು ಬಿದ್ದು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಖ್ಯ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದು ಮುಖ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಯ ನಂತರ, ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಪರಿಹಾರ: ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೬ ಬಾರಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ವಿಶೇಷ ದ್ರಾವಣಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೇನೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರ ಜೊತೆಗೆ 'ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್' ಮಾಡಿ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಹಲ್ಲಿನ ಮುಂಭಾಗ, ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ಅವಶ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ರೇಷ್ಮೆ ಅಥವಾ ನೈಲಾನ್ ದಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ತೋರು ಬೆರಳಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇಳಿಬಿಡಿ. ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿ, ನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮದೇ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಬಳಸಿ. ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ಉಪ್ಪಿನೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ೪ -೬ ಹನಿ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಕಲೆಸಿ. ಪೇಸ್ಟ್ ಸಿದ್ಧ . ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅದ್ದಿಕೊಂಡು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿ! ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಸಲ ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ, ಬೆರಳಿನಿಂದ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಮೇಲಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಸೋರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. 'ಪಯೋರಿಯ' ಎಂಬ ರೋಗ ಬಂದು, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪಯೋರಿಯವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಬಲಿತ ಮೇಲೆ ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ದಂತವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬಿಸಬೇಡಿ.

೫. ವಸಡು ಗುಳ್ಳೆ :

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಅಧಿಕ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ದಂತ ಶುಚಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದಾಗ, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಕುರುಗಳು ಮೂಡಬಹುದು. ಹೀಗಾದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಕೀವು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಹರಡಿರಬಹುದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಪರಿಹಾರ: ವಸಡುಗುಳ್ಳೆಗಳಾದಾಗ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ೪-೬ ಸಲ ಮುಕ್ಕಳಿಸುತ್ತಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಪಿನ್‌ನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ಕೀವನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು.

ದಂತವೈದ್ಯರು ಕುರವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ, ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ದವಡೆ ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ + ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ವಸಡುಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ತಂತಾನೆ ವಾಸಿಯಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ದಂತಕುರು ಅಥವಾ ವಸಡು ಗುಳ್ಳೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಹುರಗಳಿಗೆ (ಸೈನಸ್) ಹರಡಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕೀವು ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಬೇಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆ ಇಡಬೇಡಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಶಾಖವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ದಂತ ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕುರುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

(ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳು : ಭಾಗ ೨)

ದವಡೆ ಸೆಟೆ ಬೇನೆ

ಇದು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಮಿಸ್ಟರ್ ಪೂಲ್‌ಕೂಂಬ್ ಅವರು ಡಾ। ಪಕ್ಸ್‌ಹ್ಯಾಂ., ಎಫ್. ಆರ್. ಎಸ್ ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ವರದಿ. (ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಸಂಭೋದಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಿಸ್ಟರ್ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು) ಪತ್ರ ಬರೆದ ಸ್ಥಳ ಪ್ಲೈಮೌತ್ ಪಾಕ್ ದಿನಾಂಕ ೭ ಮಾರ್ಚ್ ೧೭೬೫. ಈ ಪತ್ರವನ್ನು ರಾಯಲ್ ಸೊಸೈಟಿಯ ಸದಸ್ಯರ ಮುಂದೆ ಓದಲಾಯಿತು!

''ನಿಮ್ಮ ಅಪೇಕ್ಷೆಯಂತೆ, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ದವಡೆ ಸೆಟೆಬೇನೆ (ಲಾಕ್ ಜಾ) ಪ್ರಕರಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಶನಿವಾರ ೨ನೇ ಜೂನ್. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಓರ್ವ ಬಡವಿಯನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ನನಗೆ ಕರೆ ಬಂತು. ಆಕೆಗೆ ಕಳೆದ ೨ ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಬಂದಿತ್ತು. ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋವಿತ್ತು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿತ್ತು. ಅವಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಅವಳ ದೇಹದಿಂದ ೧೪ ಔನ್ಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದೆ. (ಅಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ರಕ್ತಹರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷೌರಿಕರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯ ಕ್ಷೌರಿಕರಿಗೆ ಅಂದಿನ ಸಮಾಜ ಬೆಲೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಬದಲು ಮಿಸ್ಟರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು) ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೈಟ್ರಸ್ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆ.

ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅವಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ಎದೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪಕ್ಕೆ ನೋವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ದವಡೆ ಮಾತ್ರ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸೆಟೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಬಹುಪಾಲು ಮುಚ್ಚಿಹೋಗಿತ್ತು. ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನುಂಗುವುದಂತು ತೀರಾ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅವಳ ರೋಗ ವಿವರಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಮಾರಕ ದವಡೆ ಸೆಟೆಬೇನೆ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಂತರಿಕ ಕಾರಣಗಳಿರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಹಿಂದೆ ಅವಳಿಗೆ ಗಾಯಗಳೇನಾದರೂ ಆಗಿತ್ತೇ ಎಂದು ವಿಚಾರಿಸಿದೆ. ಎಂಟು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಅವಳ ಕಾಲಿಗೆ ತುಕ್ಕುಹಿಡಿದ ಮೊಳೆಯೊಂದು ಚುಚ್ಚಿತ್ತಂತೆ. ಗಾಯದ ನೋವು ೨-೩ ದಿನಗಳವರೆಗಿತ್ತಂತೆ. ಕಳೆದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿದ್ದವು.

ನಾನು ಅವಳ ಪಾದವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ದೋಷಗಳೇನೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಕಂಡರಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿದೆ. ಆಗ ಅವಳು ತುಸು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಈ ಭಯಂಕರ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಮುಂದಾದೆ. ಹಿಂದಿನ ದಿವಸ ಹೊರತೆಗೆದ ರಕ್ತ ಸ್ವಲ್ಪ ಜಿಗುಟಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ನಾಡಿ ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಮತ್ತೆ ೧೪ ಔನ್ಸ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಿದೆ. ಇದು ನೊರೆನೊರೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವಳ ಮಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ನಂತರ ಶಮನಕಾರಿ ನೀಡಿದೆ. ಆಕೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕುಡಿದಳು. ನಂತರ ಅವಳ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ದೊಡ್ಡ ಉಜ್ಜುಬೊಬ್ಬೆ ಬರೆಸಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೇನೂ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯಲಿಲ್ಲ.

ನಂತರ ಅವಳಿಗೆ ಸೆಳವು ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೆಳವು ನಡುವಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಅವಳ ಬಾಯಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಮಚದಿಂದ ಅವಳ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಬಹುದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಎಷ್ಟು ಸೆಟೆದಿದ್ದವೆಂದರೆ, ಅವಳಿಗೆ ನುಂಗಲೂ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಅವಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಮರುದಿವಸ ಸೋಮವಾರ ೨ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಿತು. ಸಾಯುವುದಕ್ಕೆ ೨ ಗಂಟೆಗಳ ಮೊದಲು ಅವಳು ಬಾಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ತೆರೆಯಬಲ್ಲವಳಾಗಿದ್ದಳಂತೆ! ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತಂತೆ! ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸೆಳವು ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಅದರೊಡನೆ ಸಾವೂ ಬಂದೆರಗಿತು.

ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಕಗ್ಗತ್ತಲಲ್ಲಿದೆ. ಮೊಳೆ ಚುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ನರಗಳೇಕೋ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೊಳಗಾದವು ಎಂದು ಬಲವಾಗಿ ತರ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮೊಳೆಗಾಯವೇನೋ ವಾಸಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ ಕ್ರೂರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಸಾವು ಬರಬಾರದಿತ್ತು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬುದ್ಧ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ ನಾನು ಕೃತಾರ್ಥನಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಇಂತಿ

ನಿಮ್ಮವ

ಇಂದಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು. ಇದು ಧನುರ್ವಾಯು ರೋಗದ ಒಂದು ಪಕ್ಕಾ ಪ್ರಕರಣ. ದವಡೆಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣ.

ಧನುರ್ವಾಯುವಿಗೆ ಕಾರಣ ''ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರೀಡಿಯಂ ಟೆಟಾನಿ'' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ. ಇದನ್ನು ೧೮೮೪ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದೆವು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಬೀಜಕಗಳು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೀಜಕ ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಪ್ರಬಲವಾದ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷ ನರಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೆಟೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಧಾವಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹವನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 'ಧನುರ್ವಾಯು' ಎಂದು ಹಿಂದಿನವರು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಬಂದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲೂ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಕುಡುಗೋಲು ಬಳಸುವವರು ಇಂದೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೊಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಗಣಿ ಮೆತ್ತುವವರೂ ಹಿಂದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದರು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರು, ಸೂಜಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಶುದ್ಧೀಕರಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಲ್ಲೂ ಧನುರ್ವಾಯು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಧನುರ್ವಾಯುವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಧನುರ್ವಾಯುವಿನ ವಿಷವನ್ನು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ಬಳಸಿ ವಿಷ ಸಾದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು (ಟಾಕ್ಸಾಯಿಡ್) ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯಿಡ್ (ಟಿ.ಟಿ.) ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗಾಯಗಳಾದರೂ ವೈದ್ಯರು ಟಿ.ಟಿ. ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎರಡು ಟಿ.ಟಿ. ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಎಂಬಲ್ಲಿ ಟಿ ಎಂಬುದು ಟೆಟಾನಸ್ (ಧನುರ್ವಾಯು) ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಯಸ್ಕರು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ. ■

ಅಭಿಮನ್ಯುವಿಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತೆ?

(ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದೇ ?)

✍ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇದೊಂದು ಕೌತುಕದ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಹಲವರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.. ಮಹಾಭಾರತವನ್ನು ಓದಿ ದವರು, ಅಭಿಮನ್ಯುವಿನ ಕಥೆ ಕೇಳಿದವರು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಸಂಗ ಹೀಗಿದೆ. ಸುಭದ್ರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಹಡೆಯಲು ತವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಣ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಕರೆ ಯಲು ಬರುತ್ತಾನೆ. ತಂಗಿಯನ್ನು ಕರೆದ್ಯುಕೊಂಡು ದ್ವಾರಕೆಗೆ ಮರಳುವಾಗ ಬೇಸರವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಸೋದರಿಗೆ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲಹೊತ್ತಿನ ತರುವಾಯ ಮರಳಿ ನೋಡಿದರೆ ಸೋದರಿ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕಾರಣ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಶಿಶು ಅಭಿಮನ್ಯು ಅದನ್ನು ಕೇಳಿರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಆಧಾ ರದ ಮೇಲೆ ಅಭಿಮನ್ಯು ಚಕ್ರವ್ಯೂಹ ಭೇದಿ ಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮರಳಿ ಬರುವ ವಿವರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ಹತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗು ತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶು ವಿಗೆ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆ ಯದು ಕೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಶಿಶುವು ನೆನಪಿಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಥೆ ಆಗಿದೆ. ಚನ್ನಬಸವ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ (ವಿರೂಪಾಕ್ಷ ಕೃತ) ಚನ್ನಬಸವಣ್ಣನವರು ಸಿದ್ಧರಾಮೇಶ್ವರರಿಗೆ ಶರೀರ ಜ್ಞಾನ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ಮಾತು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

''ಎಲೆ ಸಿದ್ಧರಾಮ ಕೇಳ್ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳ್ಗೆ ಸಲೆ ನವದ್ವಾರ ಜಠರಗಳಿಂದಾಗುವವು ತಿಳಿಯೆ.....''

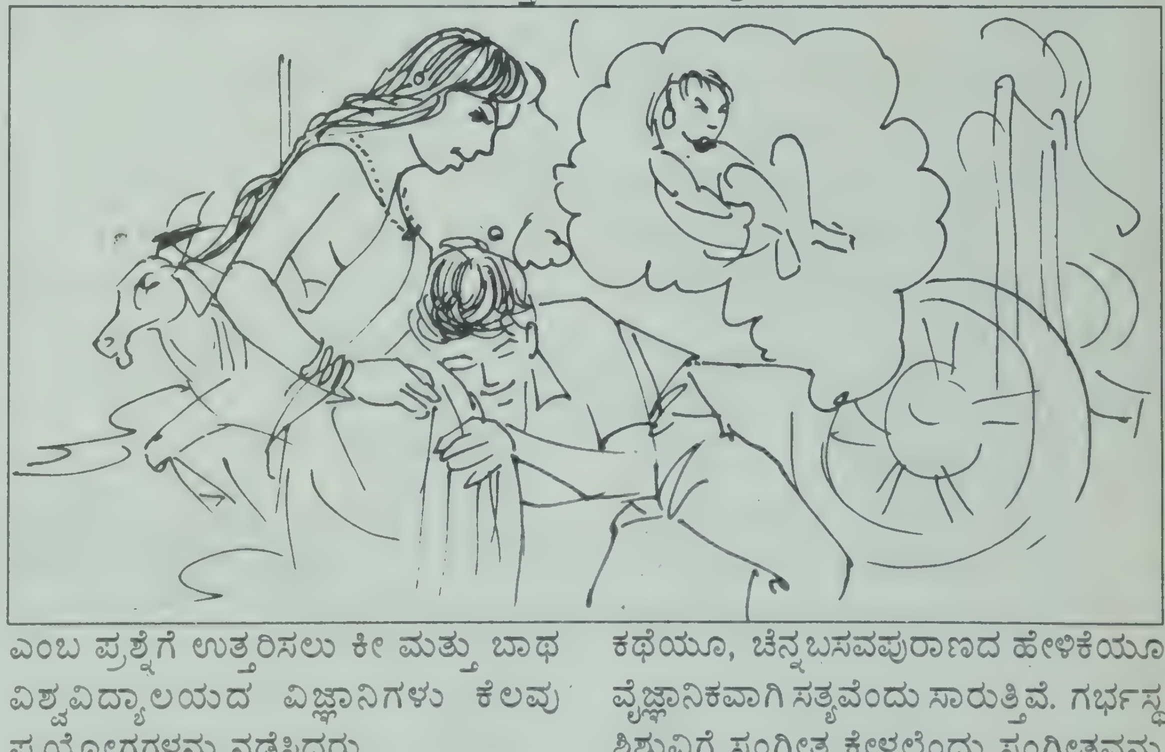
''ಎಂಟು ತಿಂಗಳ್ಗೆ

ನೆಲೆಯಹುದು ಜಾತಿಸ್ಮರತ್ವಮುಂ ಸುಜ್ಞಾನಮಾ ಶಿಶುವಿಸೀನೆಂಬೆನು.'' ಇಲ್ಲಿ ನೇರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೀಗಿದೆ. ಶಿಶುವು ಐದು ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನದಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅದರ ಎಲ್ಲ ನವದ್ವಾರಗಳು ಕಾರ್ಯಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು. ಅಲ್ಲದೇ ಜಠರವೂ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನವದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಕಣ್ಣು, ಎರಡು ಕಿವಿ, ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆ, ಒಂದು ಬಾಯಿ ಒಂದು ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಇನ್ನೊಂದು ಗುದದ್ವಾರಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕೊನೆಗೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಲು, ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಿವಿಗಳೆರಡೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂದರೆ ಕೂಸಿಗೆ ನಾದದ, ಸಪ್ಪಳದ ಜ್ಞಾನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆದ ಶಬ್ದ ನಾದಗಳು ಅದನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ.

ಇದು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಆ ಶಿಶುವು ಸುಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಇರುವುದು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ನಿಜವೇ ? ಮೊದಲನೆಯದು ಕಥೆ-ಎರಡನೆಯದು ಪುರಾಣ, ಎಂದು ತುಚ್ಛೀಕರಿಸಬಹುದೇ ? ಇದನ್ನು ನಂಬಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೇ ತರಹದ ಕೆಲವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ವಿರೋಧಿ ಸಂಘಟನೆ ಇದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ''ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಘ'' ಎಂದು. ಫಿಲಿಸ್ ಚೌಮನ್ ಎಂಬುವಳು ಈ ಸಂಘದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು. ಅವಳು ಹೇಳುವಂತೆ ಅದೇ ಆಗ ಹುಟ್ಟಿದ ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿಯರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ತಾಯಂದಿರು ಹೌದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಎಂದಿನಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ



ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕೀ ಮತ್ತು ಬಾಥ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು.

ಅವರು ೧೫ ಜನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆಂದು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಿದರು. ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪು ೧೦ ಗರ್ಭಿಣಿಯರದ್ದು. ಇವರಿಗೆ ಸಂಗೀತದ ಎರಡು ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಮೊದಲನೆಯ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ಅವರು ೨೦ನೇ ವಾರದಿಂದ ೨೧ನೇ ವಾರದವರೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕೇಳಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ೩೧ನೇ ವಾರ ನಿತ್ಯವೂ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟು ಕೊಡಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರಸವಿಸಿದ ಮೂರು ವಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಸಂಗೀತದ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟು ಕೇಳಿದ ತಾಯಂದಿರ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಸಂಗೀತ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದೊಡನೆ ಖುಷಿ ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿದ ಮಕ್ಕಳು ಸುಮ್ಮನೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಎರಡೂ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಡೆಸಿದರು.

ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಶಿಶುವು ೨೦ ವಾರಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಸಂಗೀತ ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಡುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣ ತಾಯಿಯು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅವಳ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯ ಶಿಶು ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿಡುವುದು. ಹುಟ್ಟಿದ ಮೇಲೆ ತಾಯಿಯ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದರೆ ಕೂಸು ತಾಯಿ ಕಡೆಗೆ ನೋಡುವುದು, ಮುಗುಳು ನಗುವುದು, ಸಂತೋಷಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅಪರಿಚಿತ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿದರೆ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೆದರಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಮಹಾಭಾರತದ ಕಥೆಯೂ, ಚೆನ್ನಬಸವಪುರಾಣದ ಹೇಳಿಕೆಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸತ್ಯವೆಂದು ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಲೆಂದು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಮಗೆ ಕೇಳುವಂಥಾ ರೇಡಿಯೋದ ಧ್ವನಿಯಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇಳಲೆಂದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕೂಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ●

ಇಂದಿರೆಗೆ ಬಂದ ಕಾಮಾಲೆ

ಡಾ। ಎಸ್. ಆರ್. ಪ್ರಸಾದ್

ಐದು ವರ್ಷದ ಇಂದಿರೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಜ್ವರ ಬಂದಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಜ್ವರದ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಜ್ವರವೇನೋ ಮೂರು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿತು. ಆದರೆ ವಾಂತಿ ಶುರುವಾಯಿತು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಏನೂ ಸೇರದು. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಡಿಮೆಯಾದವು. ಆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದುವು. ಮೂತ್ರವೂ ಅರಶಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು. ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದ ಇಂದಿರೆಯ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಹಳದಿಯ ಛಾಯೆ. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಇದು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವೆಂದರು. ''ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು? ನಮ್ಮ ಗುಂಡಮ್ಮತ್ತೆ ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ ಹಾಕಿ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮಂತ್ರಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಗುಂಡಮ್ಮತ್ತೆಗೆ ತೋರಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಅವರು ಸಾಯಂಕಾಲ ಏನೋ ಖಟಿ ಖಟಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ, ಸೂಜಿ ಮಂತ್ರಿಸಿ, ಇಂದಿರೆಗೆ ನೀವಾಳಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರು. ''ನೋಡೇ ಇಂದಿರಾ ! ನಿನ್ನ ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೆಗೆದು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ; ನೋಡು ನೀರು ಹಳದಿಯಾಗಿದೆ'' ಎಂದರು. ಇಂದಿರೆಗೆ ನೀರೇನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ಭಯ ಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ 'ಅಯ್ಯೋ ನೀರೆಲ್ಲಾ ಹಳದಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ!' ಎಂದಳು. ಈ ಮಂತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎರಡು ವಾರ ನಡೆಯಿತು. ಕಾಮಾಲೆಯೂ ಬರು ಬರುತ್ತಾ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಈಗ ಜ್ವರ ಬಂದು ವಾಸಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಾಗುತ್ತಾ ಬಂತು. ಕಣ್ಣಿನ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗಿದೆ. ಕಾಣೆಯಾಗಿದ್ದ ಹಸಿವೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದೆ. ಮೈ ಬಣ್ಣವೂ ಹಿಂದಿನಂತಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಗುಂಡಮ್ಮತ್ತೆ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ದಿನ ಪಡೆದ ಮಂತ್ರ ಸಿದ್ಧಿಯ ಮಾತೇ ಮಾತು ! ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹ ಭಕ್ತಿ ಭಾವ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಆಕೆಯ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಆ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ, ಕೇಳಿ.

ಇಂದಿರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು. ಅವಳಿಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ಮಲವನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಬಹುದಿತ್ತು. ಈ ವೈರಸ್ ಇರುವ ಒಬ್ಬರ ಮಲ, ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಮಲದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ನೀರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಾಯಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದಾಗ ಅದು ಅವರ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ (ಲಿವರ್‌ನಲ್ಲಿ) ಬೆಳೆದು ಸಾವಿರಾರು ಪಟ್ಟು ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಈ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುವ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನೇ ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಯಕೃತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ ಹತ್ತು ಮಿಲಿಯನ್ ಮುದಿಯಾದ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆ ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಹಳದೀ ಬಣ್ಣದ ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ, ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಯಕೃತ್ತಿನದು. ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡದೆಯೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪಸರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಳದಿಯ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಹಳದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ಸು ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರವಿರುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್ಸು ಬಾಯಿ ಹೊಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಶರೀರ ಸುಮ್ಮನಿರುವುದೇ? ತನ್ನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (ಇಮ್ಯೂನ್ ಮೆಕಾನಿಸಮ್ಸ್) ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ನಾಶವಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಾಶವಾದರೂ ಅವುಗಳ ಸುತ್ತ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಕಟ್ಟು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವಿಭಜನೆಗೊಂಡು, ತಾವು ಬೆಳೆದು, ನಾಶ ಹೊಂದಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಯಕೃತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಾಮಾಲೆ ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಅದೇ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಘಾತವಾಗದಂತೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು (ಆಂಟಿಬಾಡೀಸ್‌ಗಳನ್ನು) ಶರೀರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವು

ನಿದ್ರಾರೋಗದಿಂದ ಬದುಕುಳಿದ ಮಹಿಳೆ

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆ, ಮರಣಾಂತಿಕವೆಂದೇ ಹೆಸರಾದ 'ನಿದ್ರಾ ರೋಗದಿಂದ ಎಚ್ಚೆತ್ತು' ಎದ್ದು ಕೂತಿದ್ದಾಳೆ! ಇದು ಅಲ್ಲಿನ, ಕಳೆದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಆಫ್ರಿಕನ್ ನೊಣವೊಂದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ರೋಗ ಆಫ್ರಿಕನ್‌ರಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಆಫ್ರಿಕಾ ಸುತ್ತಲು ಹೋದ ಸುಂದರಿಯನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿದ ನೊಣಗಳಿಂದ ನಿದ್ರಾರೋಗವನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆದು ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ, ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಔಷಧಿ ಬಂದು ತಲುಪಿದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ಉಳಿದಳು.

ನಡುಕದೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರಬರುವುದು, ತಲೆ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದರ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಳಂಬವಾದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು 'ಕೋಮಾ' ಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪರ ಲೋಕಕ್ಕೆ......

ಅಂದಿನಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿರೆ ಶಾಲೆಯ ಮುಂದೆ ರಾಮಣ್ಣ ಮಾರುತ್ತಿದ್ದ ಐಸ್‌ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಪೈನಾಪಲ್ ಜೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯವರು ಸೇವಿಸಬಾರದೆಂದು ಎಷ್ಟು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳದೆ ಕದ್ದು ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಗಾಡಿಯ ಶಾಮಣ್ಣನಿಗೇನು ಗೊತ್ತು? ಪಾಪಾ, ಅವನು ನೀರಿನ ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ತನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ನೀರು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಿ, ತೊಳೆಯಲು ಬಂದವರು ಯಾರೋ ನಲ್ಲಿಯ ಹಿಡಿಕೆಗೆ ತಮ್ಮ ಮಲವನ್ನು ಸೋಕಿಸಿರಲಿಕ್ಕೂ ಸಾಕು! ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಇಂದಿರೆ ಸ್ಕೂಲಿನ ಮುಂದೆ ಮಾರುವ ಸೀಬೇಹಣ್ಣು ಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಗಳೊಡನೆ ಜಗಿದು ಸವಿದಿದ್ದಾಳೆ. ತೊಳೆಯದ ಈ ಸೀಬೇ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಮೈ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿದ ಮಲದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಅವಳ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿರಲೂ ಬಹುದು.

ಇಂದಿರೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ವಿಮಲಳಿಗೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೀಗೆಯೇ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಿತ್ತಂತೆ. ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಇಂದಿರೆ ಮತ್ತು ವಿಮಲೆ ತಾವು ತಂದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಮಲೆ ತನ್ನ ಮಲದ ಸೋಂಕನ್ನಾದರೂ, ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದ ತನ್ನ ಕೈಗಳಿಂದ ತನ್ನ ತಿಂಡಿಯ ಜೊತೆ ಇಂದಿರೆಗೆ ಹಂಚಿರಲೂ ಬಹುದು. ಪಾಪ, ವಿಮಲೆಯದೇನು ತಪ್ಪು? ನಮ್ಮ ಎಷ್ಟು ಶಾಲೆಗಳ ಶೌಚಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ?

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಯಕೃತ್ತಿನ ಪ್ರಕೋಪ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದು. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಎಪ್ಪತ್ತರಷ್ಟು ಭಾಗ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಕಾಮಾಲೆ ಬರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಎಂಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ ಅದು ಮುಂದುವರಿದು ಕಾಮಾಲೆ ಬರುವುದು ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಎಷ್ಟೋ

ಉಪಾಯವಿಲ್ಲದ ಅಪಾಯ

ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿ

ಇಂದು ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತೀ ಭಯಕರವಾದ ರೋಗ ಯಾವುದೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುವ ಹೆಸರು ಏಡ್ಸ್. ಆದರೆ ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುವಂಥ ಸತ್ಯವೊಂದಿದೆ. 'ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿ' ಕಾಯಿಲೆಯು ಈ ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಭಯಾನಕವಾದದ್ದು!

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿದವರು ಕೇವಲ ೧.೯೫ ಕೋಟಿಯಿದ್ದರೆ, ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಕೋಟಿ ಜನ. ಇದು ಏಡ್ಸ್‌ಗಿಂತ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೆಂದು, ಬೇಗನೇ ಹರಡುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಇದರ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಇವು ವಾಯರಲ್ ಲಿವರನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

'ಬಿ'ಯ ಸೋಂಕು ರಕ್ತ, ಲಾರ, ಕಣ್ಣೀರು, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

'ಡಿ'ಯು ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್ 'ಇ' ಕೂಡ ಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ನೀರು- ಆಹಾರಗಳಿಂದುಂಟಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ.

ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇದು ಯಾವುದೇ ವಯೋಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೂ ದಾಳಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಇದೇ ವೈರಸ್ ಲಿವರ್‌ನ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೀಡಿತ ಯುವಕರಿಗೆ ಮುಂಚಿನಂತೆ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾವರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಳಲಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಜ್ವರ, ಛಳಿ, ಮೈನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಲ-ಮೂತ್ರದ ವರ್ಣ ಹಳದಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ತು ಮೆತ್ತಗೆ, ವೇದನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆರಡು ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಕೋಟಿ ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್ ವಾಹಕ ರೋಗಿಗಳು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿ ಕಂಡರೂ ರೋಗ ಹರಡುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿನಿ ಸ್ತ್ರೀಯಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಸಂತಾನಕ್ಕೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಿಸುವ, ಅಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸುವ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸದ್ಯ ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. 'ಇಂಟರ್‌ಫಿರಾನ್' ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇದನ್ನು ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ನಿಲುಕದಷ್ಟು ದುಬಾರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಪಾಯಗಳು

★ ವಿವರವಾದ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ.

★ ಡಿಸ್ಪೋಜೆಬಲ್ ಸಿರೀಂಜನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು.

★ ಇದರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

★ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಕೀಟಾಣುಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

★ ಸುರಕ್ಷಿತ 'ಸೆಕ್ಸ್'ನ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆ.

ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್-ಬಿಯ ಲಸಿಕೆ. ನಿಯಮಿತ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೂರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ಶರೀರವನ್ನು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಇದರ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ದ್ವಿತೀಯ ರಾಷ್ಟ್ರವಾದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨೦ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಮೋಡೈಲಿನೀಸ್ ಇರುವ ರೋಗಿಗೆ, ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಹೆಪೋಟೈಟಿಸ್‌ನ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ, ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಒಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಶರೀರ ಹೊಕ್ಕ ಮೇಲೆ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಶರೀರದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಿರೋಧಕ ಪಹರೆಯನ್ನೂ ನೆಲೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ತಾರುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ಮೊದಲೇ ಹುಡುಗರಾಗಿದ್ದಾಗೋ, ಹದಿ ಹರೆಯದಲ್ಲಿಯೋ, ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವೈರಸ್ಸಿನ ಪ್ರವೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದಿರೆಗಾದಂತೆ ಯಕೃತ್ ಪ್ರಕೋಪ ಉಂಟು ಮಾಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಶರೀರದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟೋ, ನಾವು ಹತ್ತು ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ತಲುಪುವ ವೇಳೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಂದಿರೆಯೇನೋ ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು. ರೋಗ ಅದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಗುಂಡ ಮೃತ್ತೆಯ ಮಂತ್ರದ ಪ್ರಭಾವವೆಂದು ನಂಬಿದರು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯೇ? ನನಗಂತೂ ಇದು ಸರಿ ಎಂದು ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದ ಮೇಲೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಸದ್ಯ, ಇದೇನೋ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕಾಗಿತ್ತು; ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲೇ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ನೂರರಲ್ಲಿ ತೊಂಭತ್ತೊಂಭತ್ತು ಭಾಗ ಏನೂ ವಿಪರೀತವಾಗದೇ ತನಗೆ ತಾನೇ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ. ಬರಿಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಾಕು. ಯಕೃತ್ತನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶರ್ಕರವಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಆದರೆ ರೋಗ ವಿಪರೀತಕ್ಕೆ ತಲಪುವ ನೂರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಾದವರು ನಾವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಗತಿ? ಬಿಲಿರೂಬಿನ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಜ್ಞಾನವೇ ಹೋಗಿ ಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವ ಒಂದು-ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ತನಕ ವೈದ್ಯರ ಗಮನದಲ್ಲಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಅದೂ ಅಲ್ಲದೇ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ಒಂದು ಚಿಹ್ನೆ ಮೂತ್ರ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತಕಣಗಳ ರೋಗಗಳಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಷಗಳಿಂದ, ಪಿತ್ತರಸ ಪ್ರವಹಿಸುವ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸೇ ಅಲ್ಲದೇ ಬೇರೆಯ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವೈರಸ್ಸುಗಳಲ್ಲೇ ಐದು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ವೈರಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಡಿ ವೈರಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಇ ವೈರಸ್ ಎಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಶರೀರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ, ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ನೂರರಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಶಾಲೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಇಂದಿರೆಗೆ ಬಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ಆಗಿರದೆ ಆ ಬೇರೆ ವೈರಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರೆ? ಇದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ; ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿಗಾ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವವರು ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ಪಾಲಕರು, ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ನಡೆಸುವವರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಕೈತೊಳೆಯದೆಯೇ ನಲ್ಲಿಯ ಹಿಡಿ, ಶೌಚಾಲಯದ ಬಾಗಿಲ ಚರಕ, ತಿನ್ನುವ ಚಮಚ, ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಮಲದಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯಗಳು ಶುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು; ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ಸಾಬೂನು ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪೇಯಗಳನ್ನೂ, ತಣ್ಣನೆಯ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನಲೇಬಾರದು. ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಊಟಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ದೇಶದ ಜನರು ಪ್ರವಾಸಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಬಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯೂ ಒಂದು. ಹೀಗೆ ಅವರು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಲಜನ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಲಸಿಕೆಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳಷ್ಟು ಇರಲಾರದು. ನಾವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ ವೈರಸ್ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಬೇರೆ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಆಮಶಂಕೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ■

ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಲು

ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ

ಶ್ರೀಮಂತ ರೋಗಿ :
ಡಾಕ್ಟ್ರೇ! ನಾನು ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುವ ಹಾಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಹೇಗೆ?
ಡಾಕ್ಟರ್ : ಸ್ಮೋಕ್ ಮಾಡೋದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
ಕುಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
ಹೆಂಗಸರ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಬೀಳೋದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
ಮಾಂಸಮಡ್ಡಿ ತಿನ್ನಬೇಡಿ.
ಶ್ರೀಮಂತ ರೋಗಿ : ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾಡದಿದ್ರೆ ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕುತ್ತೇನೇ?
ಡಾಕ್ಟರ್ : ಬದುಕದೇ ಇರಬಹುದು.
ಆದ್ರೆ 'ಬೋರ್' ಹಿಡಿಸಿ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದ ಹಾಗೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತೆ.

ಡೈಯೆಟಿಂಗದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮಾನವನ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಅವನ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾ ಘಾತವೂ ಒಂದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ನೆಣವು ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ತುಪ್ಪ ಕಾಣದಂತಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸಾಲ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ತಿನ್ನು ಎನ್ನುವ ಜನರು ಅವರು. ಇಂದು ಅವರೇ ತುಪ್ಪದ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲೂ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲ. ನಾಲಿಗೆಯ ರುಚಿಗೆ ಗಂಡಸರು ತುಪ್ಪ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದರೂ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತುಪ್ಪ ತಿಂದರೆ ಹೃದಾಯಾಘಾತವಾಗುವುದು. ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತತ್ತಿ ತಿನ್ನುವವರು ತತ್ತಿಯಲ್ಲಿಯ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಲೋಳೆಯಂಥ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜಾಸ್ತಿ ವರ್ಷ ಬದುಕೇ ತೀರಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ, ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾಯಬಾರದು ಎನ್ನುವ ಇಚ್ಛೆ ಈ ಜನರ ನಾಲಿಗೆಗೆ ತುಪ್ಪದ ಕಂಪನ್ನು ಕಹಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡಾಗಳು ಒಳ್ಳೆಯವಲ್ಲ. ಥಂಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ದ್ರವವಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂಥ ಎಣ್ಣೆ ಬೇಕು ಅನ್ನುವರು.

ಇಂದಿನ, ಈವರೆಗಿನ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಎಣ್ಣೆ, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಎಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸೇರುವವು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರೋಲ್ ಮುಂತಾದ ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಈ ಘಟಕಗಳು ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರ ಗೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ.

ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ನಾಳರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳಿನ ಕೊಳೆತ, ಕಾಲು ಕೊಳೆತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾರಿದೆ.

ಯಾರು ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸ ಮುಂತಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವರೋ ಅವರು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂದೇ ಪುಕಾರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರ ಹಿತ-ಚಿಂತಕರು ಬಂದು ಅವರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಹುಂಬರು, ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ವಿಜ್ಞಾನದ ಗಂಧ ಇಲ್ಲದವರು ಮಾತ್ರ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವರು. ಸ್ನಿಗ್ಧ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಜನರೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವರು ಹಾಗೂ ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ಕೇವಲ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ ಕುಳಿತರು. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಈಗ ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಶೆಫೀಲ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ತಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿರುವರು. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ಸ್ನಿಗ್ಧರಹಿತ ಊಟವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ನೆಣದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಬದಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಿಗ್ಧರಹಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ತೋರಹತ್ತಿದವು.

ಇದು ಸಾಧ್ಯವೋ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದ್ದಿತು. ಆಗ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಸ್ನಿಗ್ಧರಹಿತ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಉಳಿದವುಗಳೊಡನೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಕ್ಷಣ ಕ್ರೋಧಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ನೇಹವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸದೇ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ೨೦ ಯುವಕರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರು. ಇವರು ಎಲ್ಲ ವಿಧದಿಂದಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು. ಮೊದಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ರುಚಿ ಎನಿಸುವ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರು. ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಿ ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಜನ ಯುವಕರು ಉಳಿದರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುವ ಊಟವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸ್ನಿಗ್ಧರಹಿತ ಊಟ ಹಾಕಿದರು. ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ, ರುಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಯಾರಿಗೂ ಇದರ ಸುಳಿವು ಕೊಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ ಎಲ್ಲರ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು.

ಸ್ನಿಗ್ಧ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಅಸೂಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಅವರು ನಿರುತ್ಸಾಹಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಮನದ ತಳಮಳವು ಅಧಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂಥ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದು? ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಸಾಹಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದಂತೆ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಆಹಾರವು ಕೊಲೆಸಿಸ್ಟೋಕೈನಿನ್ ಎಂಬ ಒಳಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳ ಸ್ರವಿಕೆಯು ಮಿದುಳಿನ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ರಸಾಯನಿಕದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಸ್ರವಿಕೆ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರುತ್ಸಾಹಿಯಾಗುವನು, ಶೀಘ್ರ ಕೋಪಿಯಾಗುವನು. ಅಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು. ಇದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ತುಪ್ಪ ತಿಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಂತನಾಗುವನು. ವಿನಾಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ದುಗುಡದಿಂದ ದೂರ ಇರುವನು. ತಳಮಳ ದಿಂದ ಹೊಯ್ದಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹ ಪರವಾಗುವನು. ಬೇಗನೇ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿರುವನು. ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಸಿಗನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹೃದಾಯಾಘಾತ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.

ಕೊನೆಗೆ ಜಗತ್ತು ಭಾರತೀಯರ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ತುಪ್ಪ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದೋ......

ಪ್ರೀತಿಯಿದು ಕೊನೆ ಮೊದಲಿಲ್ಲದ್ದು!

✍ ವಿನ್ನಿವಲಯ

ಪ್ರೀತಿ! ಸೂರ್ಯ ಚಂದಿರರ ನಂತರವೂ ಇರುವಂಥದ್ದು ಪ್ರೀತಿ. ಯಾರಿಂದಲೂ ಅಳಿಸಲಾಗದ, ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗದ ಚಿರಂಜೀವಿ ಈ ಪ್ರೀತಿ. ಜೀವಕ್ಕೆ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಾಳಿನ ಕನಸುಗಳಿಗೆ, ನಿನ್ನಿನ ನೆನಪುಗಳಿಗೆ ಮೂಲಾಧಾರ ಈ ಪ್ರೀತಿ. ಕಾಲಚಕ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಾಗುವ, ಪ್ರೀತಿಗರ್ಹರಾದವರನ್ನು ತಾಗುವ, ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನೇ ಬಲಿಕೊಟ್ಟವರೆದುರು ಬಾಗುವ ಈ ಪ್ರೀತಿಯದು ಎಂದೂ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳದ ವ್ಯಾಪಾರ.

ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೀತಿಸುವುದು ಉಸಿರಾಡುವಷ್ಟೇ ಸಹಜ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಅನಿವಾರ್ಯ ಸತ್ಯ. ಮಾನವತೆಯ ವಿಕಾಸದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯೂ ಎತ್ತರೆತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸುದೈವ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಸದ ಸೊಗಸೂ ಇದೆ. ಸಾಗರದ ಹಿರಿಮೆಯೂ ಇದೆ. ಇತಿಹಾಸ ಏನೆಲ್ಲಾ ಏಳು-ಬೀಳುಗಳನ್ನು, ಸೋಲು-ಗೆಲುವುಗಳನ್ನು ಕಂಡರೂ ಪ್ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ, ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿದೆ. ಇದನ್ಯಾರೂ ಬಂಧಿಸಿಡಲಾರರು. ಇದರಿಂದ ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಪ್ರೀತಿಯ ಕಥೆಯು ಚಣವನ್ನು ಚಣದೊಂದಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ, ಯುಗವನ್ನು ಯುಗದೊಂದಿಗೆ, ಕಾಲವನ್ನು ಕಾಲದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಜನ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಯುಗಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾಜಕುಮಾರಿಯನ್ನು ಭಿಕಾರಿಯ ಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಕೆಡವಬಲ್ಲದು ಪ್ರೀತಿ. ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಯ ಮಗನನ್ನು ಗುಡಿಸಲ ಗಂಜಿ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿಯ ಆಸರೆ ಸಿಕ್ಕರೆ ಆಗಸಕ್ಕೇ ಏಣಿ ಹಾಕಬಲ್ಲ ಹುಡುಗಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತಳಾದರೆ ಹೂರಾಶಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಮುಳ್ಳುಗಳ ನೋವುಣ್ಣ ಬಲ್ಲಳು ಹುಡುಗಿ!

ಕೊಟ್ಟಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದು ಪ್ರೀತಿ. ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಮಿನುಗುವುದು ಪ್ರೀತಿ. ಉಂಡಷ್ಟು ಮಿಕ್ಕುವುದು ಪ್ರೀತಿ....... ಪ್ರೀತಿಗೊಂದು ಮಿತಿಯಿಲ್ಲ, ಪರಿಭಾಷೆಯಿಲ್ಲ.

ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸೆಕ್ಸ್‌ಗೆ, ಸೆಕ್ಸ್‌ನ್ನು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಸೆಕ್ಸನ್ನೂ ಇವರು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಯ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ತಿಳಿಯಲು ವ್ಯಾಪಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಬೇಕಾಗು ತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಳವೆನಿಸುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತುಂಬಾ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು, ಗಂಭೀರವಾದದ್ದು. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಸಂಬಂಧ, ಅವರ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಪರಸ್ಪರರ ಮೇಲಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ, ನೆರಳು-ಬಿಸಿಲುಗಳಂತೆ ಜೀವನವನ್ನು ಹರ್ಷದಾಯಕಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಒಂದು ವರ್ಣನಾತೀತ ಅಲೌಕಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಪ್ರೀತಿ ಅವರ ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ. ಅದರರಿವು ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುವಾಗಲೇ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಪ್ರೀತಿಯು ಮನುಷ್ಯರ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ರಾಗಮಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಚಾರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅನುರಾಗ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾತೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಅವರಿಲ್ಲದೆ ನಾನಿರಲಾರೆನೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಪ್ರೀತಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲೇನೋ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರೆ ನಮಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಾಗತೊಡಗಿದೆಯೆಂದರ್ಥ. ಮನವನ್ನು ಆಹ್ಲಾದಕರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಪ್ರೀತಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಯಕೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹೆಡೆಯೆತ್ತಿದರೂ ಅದೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.



ಕೊಡುವುದನ್ನೇ ತನ್ನ ಧರ್ಮವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರೀತಿ, ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದವರ ಒಳಿತನ್ನಲ್ಲದೇ, ಅವರ ಸಂತಸವನ್ನಲ್ಲದೇ ಇನ್ನೇನನ್ನೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಾದರೆ, ಪ್ರೀತಿಯು ಜೀವದುಸಿರಿದ್ದಂತೆ. ಜೀವವಿದ್ದಂತೆ. ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಬಯಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸದೇ ಇರುವುದು, ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಯುವಪೀಳಿಗೆ ತಪ್ಪುದಾರಿ ತುಳಿಯಲು, ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಾತ್ಸಾಯನನ ಕಾಮಸೂತ್ರವನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಅಂದಿನವರು ಅದರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದ್ವಂದ್ವ ನೀತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಕ್ತ ಕಾಮವನ್ನು ಭ್ರಮೆಯೆಂದು ಕೆಲವರು ಕರೆದರೆ, ಅಜ್ಞಾನವೆಂದು ಕೆಲವರು ಹೀಗಳೆದರು. ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದರು ಮತ್ತೆ ಹಲವರು. ಮಂದಿರಗಳಲ್ಲಿ

ಬೆತ್ತಲೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿದರು. ಆದರೆ ಕಾಮಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೂರೆಂಟು ನಿಬಂಧನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರು. ಇಂದು ಸ್ವಾಂತತ್ರ್ಯದ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಅಂಗಪ್ರದರ್ಶನ, ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳು, ಅಶ್ಲೀಲ ಚಿತ್ರಗಳು ಕೋಲಾಹಲವನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿವೆ. ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಇದ್ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ, ಯೋಗ್ಯವೆಂದೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷರ ಪರಸ್ಪರ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಮೂಲವೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಾಗಲೂ ಆಕೆ ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾಳೆ. ಒಂದೆಡೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೆನ್ನುವಂತೆ, ''ಸಹೋದರನಾಗಲಿ, ಮಗನಾಗಲಿ, ಸುಂದರ ಪುರುಷನನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ಯೋನಿ ದ್ರವಿಸುವುದು ಸುಳ್ಳೇ?'' ಎಂದು ದ್ರೌಪದಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕತೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೇ ವಿಶೇಷ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೆ, ಬಯಸದೇ, ಯಾರೋ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವು ಹುಡುಗಿಯ ಸುಂದರ ಕಣ್ಣುಗಳಿರಬಹುದು. ಹುಡುಗನ ಕಾವ್ಯಶೈಲಿಯಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ತನು, ಮನ, ಭಾವ, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ಅವರಿಗರ್ಪಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇವೆ.



ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಟ್ಟು ಹಗುರಾದೆವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ, ಅವರ ನೆನಪನ್ನು, ಅವರ ಕನಸನ್ನು, ಅವರ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಜ್ಜೆಯೂರಿದ ಜಾಗದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಪುಟ್ಟ ಹೃದಯ ದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪೇಚಾಡ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವಾಗ ಪ್ರೀತಿಗಿಳಿದಿರುತ್ತೇವೆ.

ಅವರಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಅಪೂರ್ಣವೆನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅರ್ಥಹೀನರೆನಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರೀರ್ವರ ಸಂಗಮವೇ ಅವರನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆಲೋಚಿಸಿದಾಗ. ನಾವು ನಮ್ಮ ದೈವದತ್ತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸತ್ವಯುತ ವೈಚಾರಿಕತೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಬರಬೇಕು. ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಲೋಚಿಸಬಲ್ಲವರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ, ನಮ್ಮ ಅಂತಃಚೇತನವು ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ, ಆರು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗುಣಗಳಿಂದ, ಸ್ವಾರ್ಥ ದಿಂದ, ದ್ವೇಷಾಸೂಯೆ ಗಳಿಂದ ದೂರ ವಿದ್ದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಗ್ರ ಹಿಸಿ ಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಆಕರ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮಹತ್ವ ವಿಶೇಷ ವಾದದ್ದು. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣ ಇರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮ ವೇನಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪುರುಷರು ಕ್ಷಣಿಕವಾದದ್ದಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ಸೇರಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿವೇಕ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಕೃತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚಿನ ಆಸಕ್ತಿ, ಹುರುಪಿನ ಜಾಗದಲ್ಲೀಗ ನಿರಾಸೆ ಬೇಸರ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹತಾಶೆ, ಸೋಲು, ಪಶ್ಚಾತ್ತಾಪಗಳಿಂದ ಬದುಕು ಬದುಕಲಾಗದಷ್ಟು ಭಾರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೆಕ್ಸ್‌ನ ನೆಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಕೃತಿಗಳು, ಭ್ರಾಂತಿಗಳು, ಹೊಯ್ದಾಟಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಅಜ್ಞಾನ, ಸಂಯಮದ ಅಭಾವ, ತಪ್ಪು ಮಾರ್ಗದ ಅಂಧಾನುಕರಣ, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವೂ ಭಯಾನಕ. ನಿರಾಶನಾದ, ಗೊತ್ತುಗುರಿಯಿಲ್ಲದ, ದಾರಿತಪ್ಪಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಲು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಆಸರೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾಳಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳೆರಡೂ ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವವನಿಗೆ ಗೆಲವು ನಿಶ್ಚಿತ.

ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ವಸ್ತು. ಆದರೆ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವೂ ವಿಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಯವಿರುವವರೆಗೆ ಜೊತೆಗಿರುವ ಈ ಬಯಕೆ, ನಂತರ ಮಾಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಪ್ರೀತಿ. ಬಯಕೆಯ ಹಂತ ದಾಟಿದಾಗ, ನಮಗೆ ಆಸರೆ ನೀಡಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತದೆ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರೀತಿ!

ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ಮಾಡಲು ಮೈ ತುಂಬ ಕೆಲಸಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ' ಹೌಸ್ ವೈಫ್'ಗಳು ಬೇಸರ ಕಳೆಯಲು ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿದರೂ ಮದ್ಯರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ಮುಗಿಯದಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು, ಅರೆಕ್ಷಣ ವಿಶ್ರಮಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಸಮಯ ಸಾಲದೆಂದು ಪೇಚಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಮಾಡರ್ನ್ ಮೇಮ್‌ಗಳಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಕಾಳುಗಳು

ಮೂರು ಹೊತ್ತೂ ಅದೇ ಅನ್ನ, ಅದೇ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಇವರು ಸಂತೃಪ್ತರು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೋ ಸೊಪ್ಪು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಾರಿನ ಸಾಗರದ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಬಿತ್ತಿದಂತೆ ಬೆಳೆ. ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಸತ್ವ ಬದುಕಿನಲ್ಲೆಲ್ಲಿಂದ ಬರಬೇಕು ?

ಅಗಸೆ ಹಾಗೂ ಗುರೆಳ್ಳಿನ ಪುಡಿಗಳು, ಕೆಂಪು ತುಪ್ಪ..... ನೆನೆದರೆ ಸಾಕು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಕಾಳುಗಳಲ್ಲೇ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧ. ಒಂದೊಂದರಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ತುಂಬಿವೆ. ಕಾಳುಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳ ಮಾಂಸವಿದ್ದಂತೆ. ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಿರುವಂತೆ ಇತರ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲೂ ಇವೆ. ಈ ಸ್ವಸ್ಥ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನೆಯ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಇದೇ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಇ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೇರಳ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಡಕವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವು ಮಾನವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಸಾರಿನಲ್ಲಿ

ಕಡಲೆಯಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

೩೬೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾ ಕುದಿಸಿದ ಕಡಲೆ ಕಾಳು
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೬೦.೯
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ.೧೭.೧
ತೇವಾಂಶ	ಶೇ. ೯.೮
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೫.೩
ಖನಿಜ	ಶೇ. ೨.೦
ನಾರಿನಂಶ	ಶೇ. ೩.೯
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೨೦೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೧೦.೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ	೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬೇಸನ್‌ನಲ್ಲಿ

೩೭೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಬೇಸನ್
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೫೯.೮
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ. ೨೦.೮
ತೇವಾಂಶ	ಶೇ. ೯.೯
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೫.೬
ಖನಿಜ	ಶೇ. ೨.೭
ನಾರಿನಂಶ	ಶೇ.೧.೨
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೩೩೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೫೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೯.೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ	೧.೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಅಲ್ಲದೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ.ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

೩೪೭ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೫೯.೬
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ. ೨೪
ತೇವಾಂಶ	ಶೇ. ೧೦.೯
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೧.೪
ಖನಿಜ	ಶೇ. ೩.೨
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೩೮೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೫೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೯.೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಮತ್ತು ಇತರ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ವಿಟಾಮಿನ್ ಇ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯ ಚಟ್ನಿ, ಎಣೆಗಾಯಿ ಬದನೆ, ಕನೆಮೊಸರು, ಕಳಿತ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹೆರೆತ ಕಾಳುಗಳ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ, ಇವನ್ನು ಕುದಿಸಿದರೂ ಸತ್ವ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಊಟದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ನಾನಾ ತೆರನಾದ, ಕಾಳು, ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಡಲೆ

ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯ ಸಾಂಬಾರು ಮತ್ತು ಬೇಸನ್ ತುಂಬಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ. ಇದು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಇರುವವರಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕ.

★ ರಾತ್ರಿ ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ಮುಂಜಾನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲಿ ಟಾನಿಕ್ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯನ್ನು ಬೀಸಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಬೆರೆಸಿ, ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಪುರುಷರ ಗುಪ್ತಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಬೇಸನ್ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಕೂದಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳುವುದರಿಂದ, ಅವು ಸ್ವಚ್ಛ, ಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಲೇಪ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೃದು ಮತ್ತು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ 'ಬ್ಲೀಚ್'ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೊಡವೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮಾಯಪಾಗುತ್ತವೆ.

ಉದ್ದು

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟ. ಕುದಿಸಿದ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನಾನಾ ತೆರನಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯ ಕೋಸಂಬರಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಕಳೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದ್ದಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣವು ತಂಪು ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ವಾತದ ಪ್ರಭಾವವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಗು, ಕರಿಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಬೆರೆಸಬೇಕು.

★ ಮೊಳೆತ ಕಪ್ಪು ಉದ್ದಿನ ಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಕಪ್ಪು ಉದ್ದನ್ನು ಆರೇಳು ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ಆಕಳ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ಅರ್ಧಕುದಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿಂದರೆ ಭಯ ಮತ್ತು ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಪ್ಪು ಉದ್ದನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿರಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬರೀ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗಿ, ಹೇರಳವಾಗಿ, ಕಪ್ಪಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹೆಸರು

ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಲ್ಲಿ ಪೋಷಕ ತತ್ವಗಳ ಭಂಡಾರವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ವಿಟಮಿನ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಆಯರನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ.

★ ಹೆಸರು ಕಾಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ 'ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್'ನಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಶರೀರವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಗರೆ

ರೋಗಿಗಳು ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವಾಗ ಹಗುರಾದ, ಬೇಗ ಪಚನವಾಗುವ ತೊಗರೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಇದರ ಸಾರು ಮತ್ತು ಸೂಪ್ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರ 'ಪ್ಯಾಕ್'ನಿಂದ ಕೂದಲುದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಕಾಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

೩೩೪ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹೆಸರು ಕಾಳು
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೫೬.೭
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ. ೨೪
ತೇವಾಂಶ	ಶೇ. ೧೦.೪
ನಾರಿನಂಶ	ಶೇ.೪.೧
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೧.೩
ಖನಿಜ	ಶೇ. ೩.೫
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೩೨೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೧೨೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೭.೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ತೊಳೆದ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ

೩೪೮ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆಗೆ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೫೯.೯
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ. ೨೪.೫
ನಾರಿನಂಶ	ಶೇ. ೦.೮
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೧.೨
ಖನಿಜ	ಶೇ. ೩.೫
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೪೦೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೭೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೮.೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ತೊಗರೆ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

೩೩೫ ಕ್ಯಾಲೋರಿ	೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ತೊಗರೆ ಬೇಳೆ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್	ಶೇ. ೫೭.೬
ಪ್ರೊಟೀನ್	ಶೇ. ೨೨.೩
ತೇವಾಂಶ	ಶೇ. ೧೩.೪
ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ	ಶೇ. ೧.೭
ನಾರಿನಂಶ	ಶೇ.೧.೫
ಫಾಸ್ಫರಸ್	೩೦೪ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	೭೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಆಯರನ್	೫.೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ

ಮತ್ತು ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್

★ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ಗೀರುಗಳು, ಎಕ್ಸಿಮಾ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಕಡಲೆಯ ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ, ಚರ್ಮ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನನ್ನು ಕಾಡುವ ಪರತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಹುಳ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ೫೦ ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಹುಳಗಳ ಕಿರುಕುಳ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇನೂ ಸಂಚಕಾರ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವು ಮಾಡುವ ಕಿರುಕುಳ ಸ'ಹಿಸ'ಲು ಅಸಾಧ್ಯ

ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಸೂಜಿಹುಳ

ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕೂದಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಹೊಟ್ಟು ಹೇಗೆ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡ ಬಲ್ಲದೋ ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೂಜಿಹುಳಗಳು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸೂಜಿಯಂತೆ : ಸೂಜಿಹುಳದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಎಂಟರೋಬಿಯಸ್ ವರ್ಮಿಕ್ಯುಲೆರಿಸ್ (Enterobius Vermi-cularis). ಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರು ವುದರಿಂದ ಸೂಜಿಹುಳ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗು ತ್ತದೆ. ಗಂಡುಹುಳ ೨ ರಿಂದ ೫ ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು ೦.೧-೦.೨ ಮಿ.ಮೀ. ದಪ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಹುಳದ ಕೆಳಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರು ತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳ ೮ರಿಂದ ೧೨ ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದವಿದ್ದು ೦.೩-೦.೫ ಮಿ.ಮೀ. ದಪ್ಪ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳದ ಕೆಳಭಾಗ ಗುಂಡು ಸೂಜಿಯಂತೆ ಮೊನಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣುಹುಳ ಎರಡು ಗರ್ಭಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅವು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರು ತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸುಮಾರು ೫,೦೦೦ದಿಂದ ೧೫,೦೦೦ ಗಳವರೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಲ್ಲದು.

ಜೀವನಚಕ್ರ : ಸೂಜಿಹುಳದ ಜೀವನಾವಧಿ ಸುಮಾರು ೨ ವಾರಗಳಿಂದ ೩ ತಿಂಗಳು. ತನ್ನ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನದು ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಆಹಾರ, ನೀರು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಹೊರಬಂದ ಮರಿ ಬೆಳೆದು ಹುಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡು ಹುಳಗಳ ಮಿಲನವಾಗಿ ಗಂಡು ಹುಳ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಹೊತ್ತ ಹೆಣ್ಣು ಹುಳ ತನ್ನ ಜೀವನ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಿಡುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮಲದ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

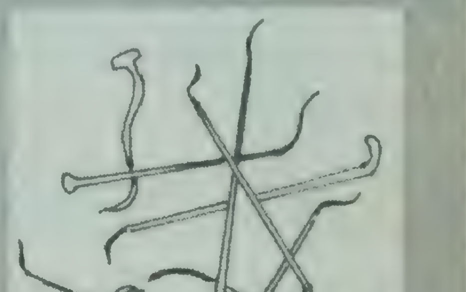
ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೂಜಿಹುಳ ಗಳು ಜಠರ ದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರು ತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು, ಕರುಳಿನ ಹೊರ ಪದರದ ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೂಜಿಹುಳಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ತೋರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಣ ಹವೆಗೆ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ತಂಪಾದ, ಹಸಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಬದುಕಿರುತ್ತವೆ. ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಮೇಲೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಇರಬಲ್ಲವು.

ಎರಡು ಕಾರಣ : ಪದೇ ಪದೇ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಕಾರಣ, ಹುಳಗಳು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮರಿಹುಳಗಳು ಮತ್ತೆ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿಹುಳಗಳು ಕೈ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ ಸೇರಿ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರುವ ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅದೇ ಕೈಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಿಂದ ಹುಳಗಳ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಶೇ. ೩೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳು ದೇಹದ ಒಳಗಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಳಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಹುಳಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಜಿಹುಳಗಳು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹುಳಗಳು ಗುದದ್ವಾರದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೆರೆತದಿಂದ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಬಹುದು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇತರ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕಿತವಾಗಿ ನಂಜಾಗಬಹುದು. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಇವು ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತಲೂ ಮಾಡುವ ಕಿರುಕುಳದಿಂದ ನಿದ್ರಾಭಂಗ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಇತರರ ಜೊತೆ ಇರುವಾಗ ಇಂತಹ ಕಿರುಕುಳ ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಪಜೀತಿಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ : ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ ಅಂಗ

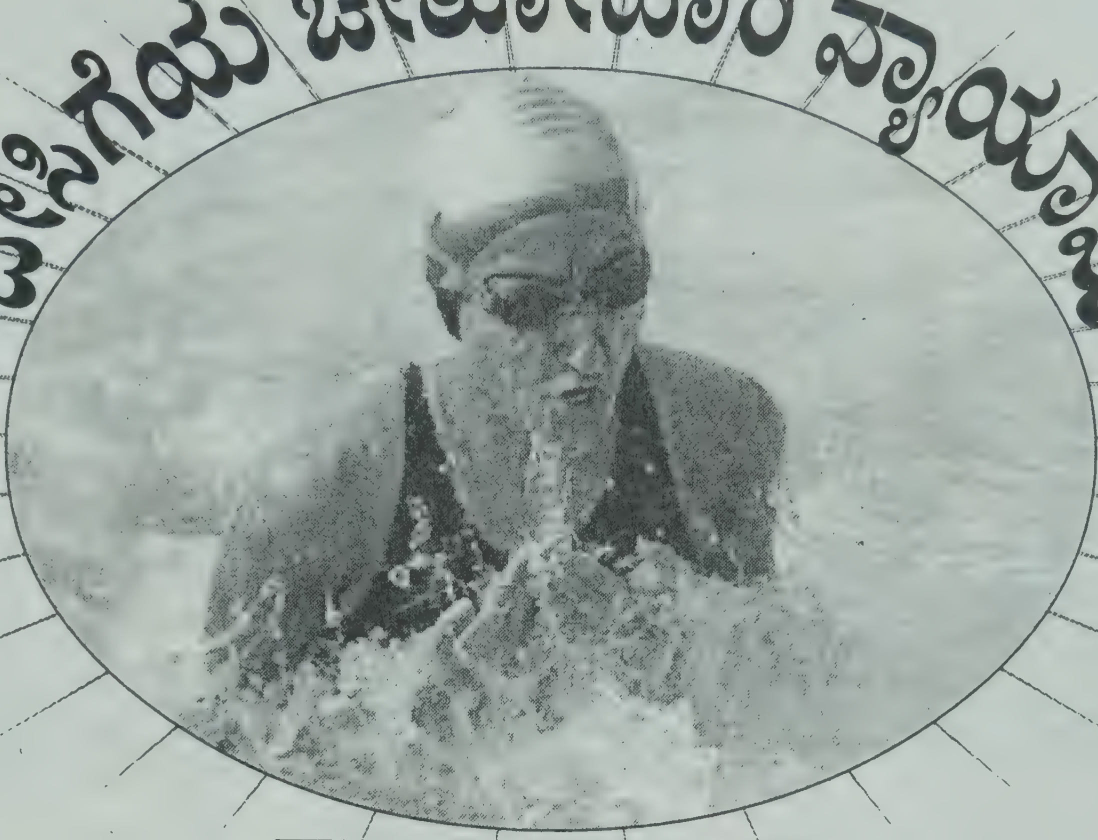


ಸೇರಿ ''ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್'' ಆಗಬಹುದು. ಹುಳಗಳು ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರಿ ಕಿರುಕುಳ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆಯಾದಾಗ ಅಜೀರ್ಣ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ಶಾರೀರಿಕ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಬರುವುದು. ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪೆರಂಟಾಲ್‌ಪಾಮೋಟ್, ಮೆಬೆಂಡೊಜೋಲ್ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹುಳಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದರೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಕ್ರಮಗಳು : ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅತೀ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹರಡುವುದರಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಟವೆಲ್ಲು ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸು ವುದರಿಂದ ಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಹುಳ ಮತ್ತು ಹುಳದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ರೋಗ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು.

ಸೂಜಿಹುಳಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವು ಕೊಡುವ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರುಕುಳ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯ. ಕೇವಲ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆಯಿಂದ ಹುಳಗಳು ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ●

ಬೇಸಿಗೆಯ ಚೇತೋಹಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಈಜು

ಈ ಬೇಗೆಯ ಬೇಸಿಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಸಾಕು; ಹಳ್ಳ, ಹೊಳೆ, ಸಮುದ್ರ ತೀರ, ಬಾವಿ, ಈಜುಕೊಳ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಜನ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹುರುಪು, ಉತ್ಸಾಹ ನೀಡಬಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ ಈಜು. ಕೆಲವರಿಗಿದು ಮೋಜು. ಇದರಂಥಾ ಈಜೀ ಮತ್ತು ಸರ್ವಾಂಗೀನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ.

''ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು''

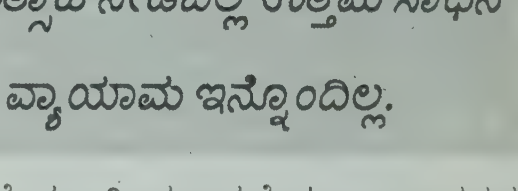
- ಈ ನಾಣ್ನುಡಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ, ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಈಜಾಡುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈಜುವುದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲಾಭದಾಯಕ. ಈಜಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಮನ್ವಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆಯೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈಜು ಕಲಿಯದೆ ಈಜುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ, ತರಬೇತಿ ಬೇಕು. ಈಜು ಕಲಿತ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೆ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಈಜಾಡಿದರೂ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈಜುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತವರು ಕಡಿಮೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ನೀರನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರ ನೀರಿನಲ್ಲಿದ್ದು ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಿದಂತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಈಜುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ, ಪುಪ್ಪಸ ಸೇರಿದಂತೆ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳು ಸಡಿಲಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಚಲನೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಈಜಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈಜುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈಜುವವರು ಕಡಿಮೆ. ಅಮೆರಿಕದ Bio mechanics for you - yes Swimming ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಜಾನ್ ಕ್ಯಾಪಿಯರ್ಟ್ ಅವರು ಹವ್ಯಾಸದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಓಲಿಂಪಿಕ್ಸ್‌ವರೆಗೆ ಈಜುವ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

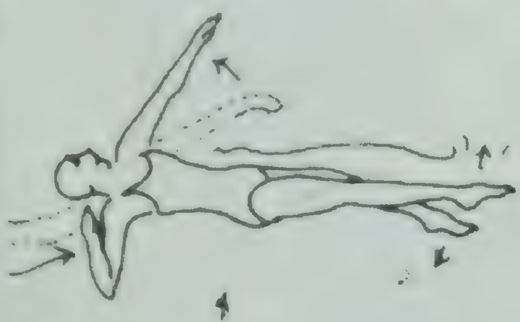
ಈಜುವ ಆರಂಭ ಹೇಗೆ ?

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವ ಹಾಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಉದ್ದ ಚಾಚಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳು ನೀರನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಬೆರಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯವರೆಗೆ ಚಾಚಬೇಕು.

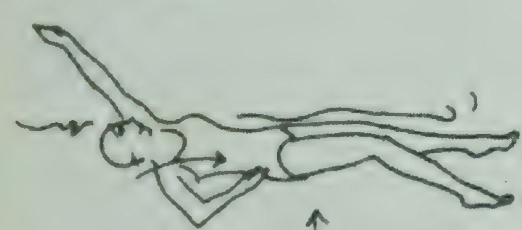
೧) ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಮೊಳಕೈವರೆಗೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು.



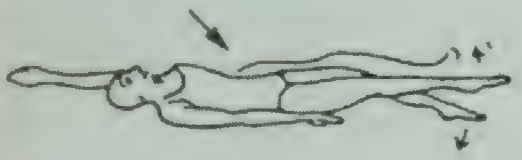
೨) ಎಡಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುತ್ತಾ ಬೆನ್ನ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.



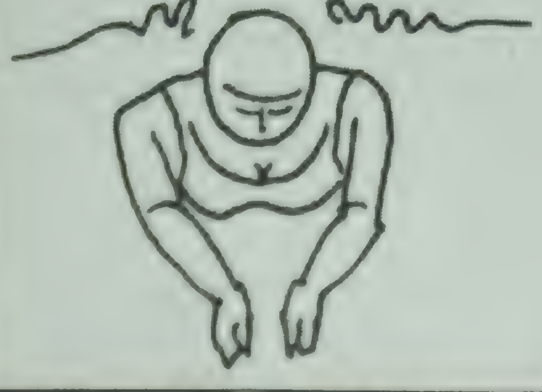
೩) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗಿರಬಾರದು. ಹಕ್ಕಿಗಳು ರೆಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುವ ಹಾಗೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



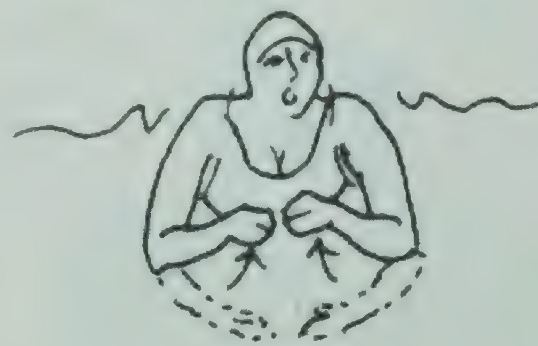
೪) ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲದ ಮೇಲೆ ಈಜಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಮಡಿಚಿ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ನೀರು ಹೋದಾಗ ಶರೀರ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲುತ್ತದೆ.



೫) ಕೈಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಶರೀರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.



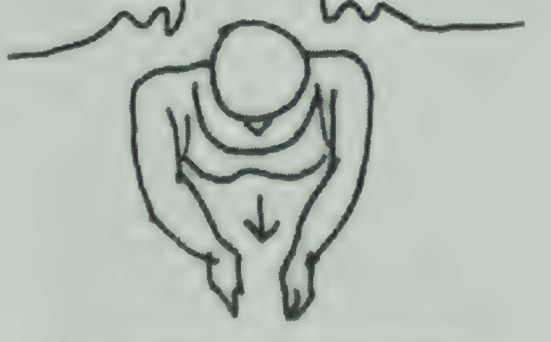
೬) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅಂಗೈಗಳು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬರುವಂತೆ ಮಡಿಚಬೇಕು. ಆಗ ಶರೀರ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಭಾರ ಹಾಕದೆ ತೇಲುತ್ತದೆ.



೬ಎ) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೂ, ಕೆಳಕ್ಕೂ ಮಾಡುತ್ತ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೀರನ್ನು ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

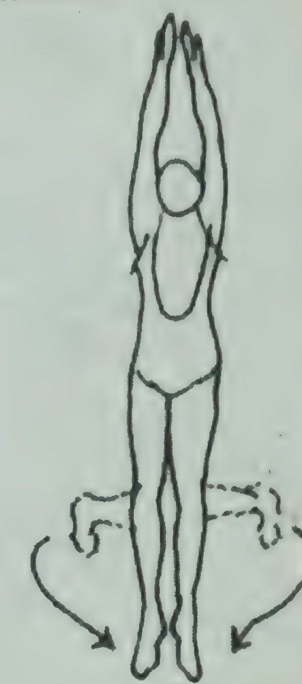


೭) ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಗೊಳಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ-ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ನೀರಿನ ಹೊರಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು.



೭ಎ) ಎರಡೂ ಪಾದಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸು ವಂತೆ ಹತ್ತಿರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮಡಿಚಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.

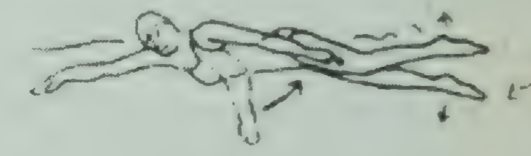
ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.



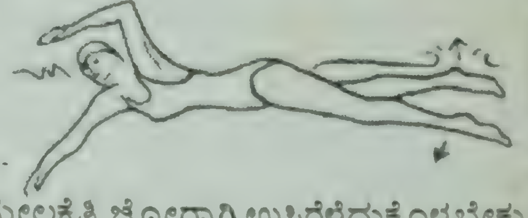
೮) ಎಡಗೈಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಮುಖ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಬೇಕು.



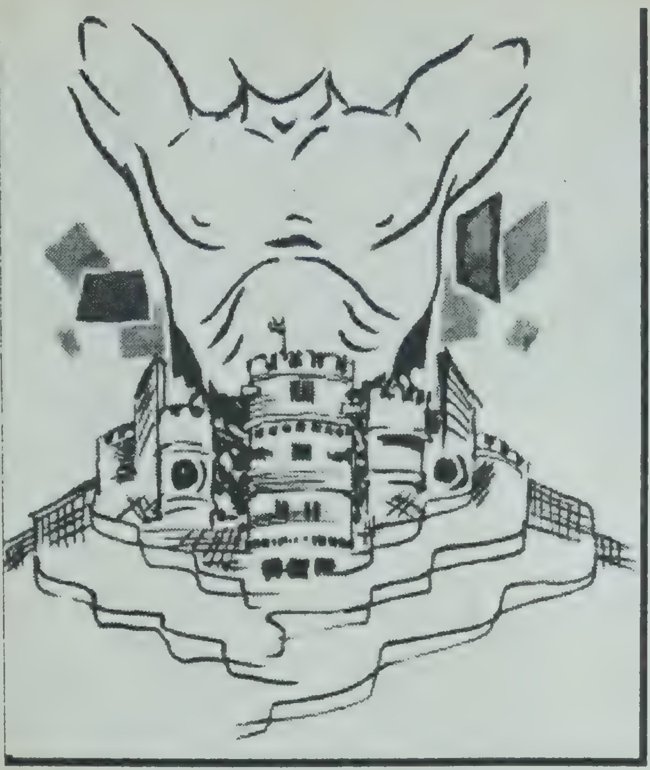
೯) ಎಡಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಬಲ ತೊಡೆಯವರೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಬಲಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೇರುವದು. ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



೧೦) ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಡೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವ ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕೈಗಳು ನೀರಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮುಂಗೈ ಭಾಗವನ್ನೂ ನೀರಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹೋದಾಗ ತಲೆಯನ್ನು



ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ ಎಡಗೈ ಪೂರ್ತಿ ನೀರಿನೊಳಗೆ ಬಂದಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸರಿದಿರಬೇಕು. ❑



ಏಳು ಸುತ್ತಿನ ಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಕೋಟಿ ಭಂಟರು !

ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಅಧ್ಯಾಯ-೧೦

ಚತುರ ಚತುರಂಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪರಿಷತ್ತು ನಡೆಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೃತಿಗಳ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ-೯೭ರಲ್ಲಿ ಪುರಸ್ಕೃತವಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಚತುರ ಚತುರಂಗ

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಫೈಬ್ರಿನ್ ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ, ದುಗ್ಧದ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಬಗೆಗೆ ಈಗಾಗಲೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ದಾಳಿಯಿಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿ' ಎಂಬ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿದೆ.

ಆರ್ಜಿತ ಎಂದರೆ ಸಂಪಾದಿತ, ನಾವಾಗಿ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯೂ ಸಹ. ನಮ್ಮ ದೇಹ 'ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿದಷ್ಟು' ಹೆಚ್ಚು ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವ ಮೊದಲು 'ಪ್ರತಿಜನಕ'ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರತಿಜನಕವೆಂದರೆ, ವಿನಾಯಕ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವುಳ್ಳ ವಸ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳು ಪರವಸ್ತುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ವೈರಸ್, ಶಿಲೀಂದ್ರ, ಪರಾಗ ಕಣ, ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡದ ಈ ಪರವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅವನ್ನು ಶತ್ರುಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹ ಸಜ್ಜಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿನಾಯತ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಪರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಜನಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿ ಹಾಗೂ ಅಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿ. ಈಗ ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ನೈಜ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ.

ನೈಜ ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಈ ಎರಡು ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಎರಡು ವ್ಯೂಹಗಳು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ದುಗ್ಧೀಯ ವ್ಯೂಹ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಜೌಲರ ಒಳಪೊರೆಯ ವ್ಯೂಹ . ಇವೆರಡೂ ಸ್ವತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ವ್ಯೂಹಗಳು. ಸಂಕೀರ್ಣ ವ್ಯೂಹಗಳು. ಆದರೆ ಎರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನೈಜ ಸಕ್ರಿಯ ಆರ್ಜಿತ ವಿನಾಯತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

I. ದುಗ್ಧೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:

ದುಗ್ಧೀಯ ವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

★ ಕೇಂದ್ರೀಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳು

ಥೈಮಸ್ಸು ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲ

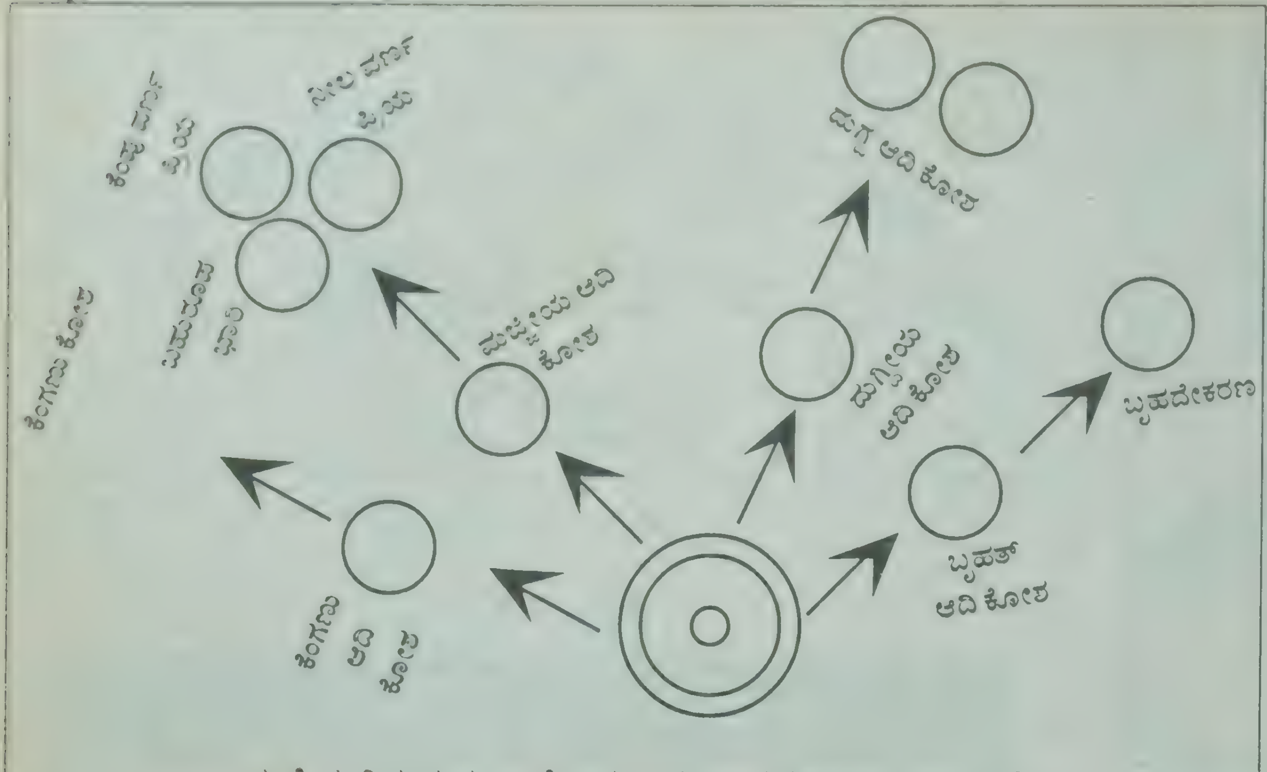
★ ಹೊರ ವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳು

ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳು, ಗುಲ್ಮ, ಗಾಲ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ

ಕೇಂದ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳು ನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ರಸವು ಹರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಕೇಂದ್ರೀಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು, ದುಗ್ಧರಸದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಯಾದ ಕಣಗಳು ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯಾ ಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಥೈಮಸ್ಸು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲವಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಥೈಮಸ್ಸು ಇರುವುದಾದರೂ, ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸರಿ ಸಮನಾದ ಭಾಗವು ಕರುಳು ಸಂಬಂಧಿತ ದುಗ್ಧೀಯ ಊತಕದಲ್ಲಿ (ಗಾಲ್ಟ್) ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗಾಲ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಲಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪೇಯರನ ಕಲೆಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಡಿಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಹುಳುಗರುಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಂಗವು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಕೋಶದಿಂದ ವಿವಿಧ ಕಡಿಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ

ಮೂಲ ಕೋಶ:

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲ ಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಬಹುಕೋಶ ಜನ್ಮದಾಯಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕೋಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮೂಲ ಕೋಶವು ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಮಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಕೋಶವು ಕೆಂಗಣ ಆದಿಕೋಶವಾಗಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮಜ್ಜೀಯ ಆದಿಕೋಶವಾಗಿ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು (ಬಹುರೂಪಧಾರಿ, ಕೆಂಪು ವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ನೀಲವರ್ಣಪ್ರಿಯ ಕಣಗಳು) ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

★ ದುಗ್ಧೀಯ ಆದಿಕೋಶವಾಗಿ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಬೃಹತ್ ಬೀಜ ಆದಿಕೋಶವಾಗಿ, ಬೃಹದೇಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ವ್ಯೂಹದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಂಚರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗಿನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ, ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ದುಗ್ಧರಸದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲ:

ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ B- ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಅಥವಾ B- ಕಣಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು.

B-ಕಣಗಳು ಫ್ಯಾಬ್ರಿಕಸ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತ್ರ ಶಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ರಸಧಾತೀಯ ವಿನಾಯತಿ:

★ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರತಿಜನಕವು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯು -ಕಣಗಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

★ B- ಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೇ ದುಗ್ಧ ಎಳೆ ಕಣಗಳು.

★ ದುಗ್ಧ ಎಳೆ ಕಣವು ಮತ್ತೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎಳೆ ಕಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಎಳೆ ಕಣವು ೪ ದಿವಸಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೫೦೦ ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಒಂದೊಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಕಣವು ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ 'ಪ್ರತಿಕಾಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ.

★ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಲ್ಲಿ ೫ ವರ್ಗಗಳಿವೆ.

ಪ್ರಮುಖ ವರ್ಗ: Ig G, Ig M, Ig A

ಉಪವರ್ಗ: IgE, Ig D

★ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ 'ಗ್ಯಾಮಾಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್' ಎಂಬ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

★ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಲ್ಲ, ಒಂದೊಂದು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಸೃಜನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು, ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ನಾಟುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ರಸಧಾತೀಯ ವಿನಾಯತಿ ಅಥವ ಪ್ರತಿಕಾಯ ವ್ಯವಹಿಕ ವಿನಾಯತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಪ್ರತಿಜನಕ
↓
B-ಕಣ → ದುಗ್ಧ ಎಳೆ ಕಣ → ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಎಳೆ ಕಣ
↓
ಪ್ರತಿಕಾಯ ← ವಯಸ್ಕ ಪ್ಲಾಸ್ಮಕಣ ← ಪ್ಲಾಸ್ಮ ಕಣ
↓
ಪ್ರತಿಜನಕದ ನಾಶ.

★ ಪ್ರತಿಜನಕವು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ Ig M ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

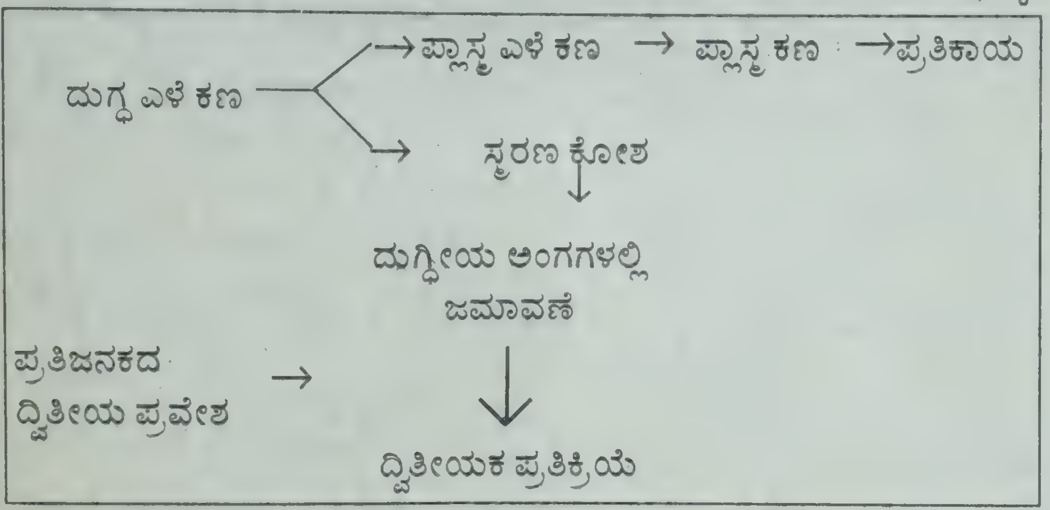
★ ಪ್ರತಿಜನಕವು ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. Ig M ಗಿಂತಲೂ Ig G ಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಶಕ್ತಿ ಶಾಲಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

★ ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕಾರಣ "ಸ್ಮರಣ ಕೋಶ" ಗಳೆಂಬ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು. ಪ್ರತಿಜನಕವು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಎಲ್ಲ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಉತ್ಪಾದಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕಾಯದ ನೀಲನಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಣ ಕೋಶಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಕೋಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ಸಲ ಪ್ರತಿಜನಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ತಡವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಸೃದೃಡ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಶತ್ರು ವಿನಾಶನ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ನಂತರ ದುಗ್ಧರಸದ ಮೂಲಕ, ದೇಹದ ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತವೆ ತಮಗಾಗಿಯೇ ಮೀಸಲಾಗಿರುವ "ಬ್ಯಾರಕ್ಕು"ಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

T-ಕಣಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ, ಥೈಮಸ್ಸು



ಥೈಮಸ್ಸು:

ಥೈಮಸ್ಸು ವಕ್ಷಾಸ್ಥಿಯ ಹಿಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಎರಡು ಹಾಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಮಿಶ್ರಅಂಗ. ಇದರ ಅರ್ಧಭಾಗ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ಅರ್ಧಭಾಗ ದುಗ್ಧಾಂಗದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ೩ ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಥೈಮಸ್ಸು ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿಗೆ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.



ವಕ್ಷಾಸ್ಥಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಥೈಮಸ್ಸು

ಥೈಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದ ದುಗ್ಧಕಣಗಳನ್ನು T- ದುಗ್ಧಕಣಗಳು ಅಥವಾ T-ಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. T- ಕಣಗಳು ಥೈಮಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಥೈಮೋಸಿನ್ ಅಥವಾ ಥೈಮೋಪಾಯಿಟಿನ್ ಎಂಬ, ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೋಲುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾರಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆಯಾಗಿರುವ T- ಕಣಗಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ T- ಕಣಗಳ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಖ್ಯಾ ಅಭಿವರ್ದನೆಗೆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹಾರ್ಮೋನು ಶಿಕ್ಷಣದ ಫಲವಾಗಿ T-ಕಣಗಳಲ್ಲಿ 'ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಲೈಜೇಶನ್' ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಸಮರಕಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಈ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಲೈಜೇಶನ, ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅದ್ವಿತೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಲೈಜ್ಡ್ - ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

೧. ಸಹಾಯಕ-T- ಕಣಗಳು (T_H) ಈ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಪ್ರತಿಜನಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. 'ಲಿಂಫೋಕೈನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ಪ್ರತಿಜನಕದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ B- ಕಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಜನಕದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಆದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಚ್ಚಾ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಹಂತಕ-T- ಕಣಗಳು (T_C) ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸೂಯಿಸೈಡ್ ಸ್ಕ್ವಾಡ್! ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ದಳದ ಸೈನಿಕ ಕಣಗಳು !! ರಾಜೀವ್ ಗಾಂಧಿಯವರನ್ನು ಕೊಂದ ಧನುವಿನಂತೆ!!! ತಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಾಸಾಯನಿಕ 'ಬಾಂಬು'ಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶತ್ರುಪಾಳಯಕ್ಕೆ ನುಗ್ಗಿ ಅಲ್ಲಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ಫೋಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಾವೂ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಶತ್ರುಗಳನ್ನೂ ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

೩. ನಿಗ್ರಹ- T-ಕಣಗಳು (T_S) : ಇವು ಹಿರಿಯಣ್ಣನಂತೆ ಸಮರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಕಣಗಳು. ಇವು ಯುದ್ಧ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯುದ್ಧ ತೀವ್ರವಾದಷ್ಟು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಹಂತಕ - T- ಕಣಗಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಯುದ್ಧದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ T_H ಮತ್ತು T_C ಕಣಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ T_H ಹಾಗೂ T_C ಕಣಗಳು ಅತಿ ರಣೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಉದ್ಧಟತನ ತೋರಿ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಬಹುದು. ಆಗ T_S ಕಣವು, T_H ಹಾಗೂ T_C ಗಳನ್ನು 'ಕಂಡಲ್ಲಿ ಗುಂಡಿಕ್ಕಿ" ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ! ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ T_H ಹಾಗೂ T_C ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಸದಾ T_S ಕಣಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಕೋಶೀಯ ವಿನಾಯತಿ:

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ T-ಕಣಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೀತಿಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

★ ಪ್ರತಿಜನಕವು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಪ್ರತಿಜನಕದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು T_H ಕಣವು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ T_H ಕಣವನ್ನು "ಚುರುಕು T_H ಕಣ"ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

★ ಇವು ದುಗ್ಧ ರಸವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

★ ನಂತರ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ.

★ ಕೊನೆಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಊತಕಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತದೆ.

★ T_H ಕಣಗಳು ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಲೇಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಶತ್ರುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಂಡೆತ್ತಿ ಬರುವುದು ಈ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೆ!

★ ಕೆಲವು ಚುರುಕು T_H ಗಳು ಸ್ಮರಣ ಕೋಶಗಳಾಗಿ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿ, ಹೊರ

ವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಜನಕದ ಪ್ರವೇಶ
↓
ದುಗ್ಧೀಯ ಊತಕ ⟶ ಚುರುಕು T_H → ದುಗ್ಧ → ರಕ್ತ → ಊತಕ
ಚುರುಕು T_H → ಸ್ಮರಣ ಕೋಶ → ಹೊರವಲಯ ದುಗ್ಧಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಮಾವಣೆ
↓
ಪ್ರತಿಜನಕದ ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರವೇಶ ⟶ ದ್ವಿತೀಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

★ T_H ಕಣವು ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಘಟಕ I, II, III, IV ಇತ್ಯಾದಿ.

ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಗಳ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ಚುರುಕೀಕರಣ:

ಘಟಕ -I ಎಂಬ ಲಿಂಫೋಕೈನ್, ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ, ಇತರ T_H ಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಜನಕದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಚುರುಕು T_H ಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.

ಘಟಕ -I ಸಾಮಾನ್ಯ ಚುರುಕು
ಪ್ರತಿಜನಕ ನಿರ್ನಾಮ
T_H T_H

ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ, ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಾಗೂ ಚುರುಕೀಕರಣ:

೧. ಘಟಕ-II ಸಾವಿರಾರು ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

೨. ಘಟಕ- III ರಣರಂಗಕ್ಕೆ ''ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಧಾವಿಸುವ'' ಭಕ್ಷಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ

೩. ಘಟಕ- IV ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ಚುರುಕು T_H → ಘಟಕ II, ಘಟಕ III, ಘಟಕ IV } → ಬೃಹತ್ ಭಕ್ಷಕಗಳು → ಪ್ರತಿಜನಕದ ಭಕ್ಷಣೆ

★ T_H ಕಣವು T_C ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. T_C ಕಣವು ಪ್ರತಿಜನಕದ ಒಡಲಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ, ಸ್ಫೋಟಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಲಿಂಫೋಕೈನ್‌ಎಂಬ ಕೋಶನಾಶಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಜನಕವನ್ನು ನಾಶ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೋಶಗಳಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೋಶೀಯ ವಿನಾಯತಿ ಅಥವಾ ಕೋಶ ವ್ಯವಹಿತ ವಿನಾಯತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ರಸಧಾತೀಯ ಹಾಗೂ ಕೋಶೀಯ ವಿನಾಯತಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

ರಸಧಾತೀಯ ವಿನಾಯತಿ	ಕೋಶೀಯ ವಿನಾಯತಿ	
೧. ಅಲ್ಪ ಬಾಳಿಕೆ	ದೀರ್ಘ ಬಾಳಿಕೆ	
೨. ಬಾಳಿಕೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ	೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಬಾಳಬಹುದು.	
೩. ತೀವ್ರ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.	ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ -ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು, ಕೆಲವು ವೈರಸ್ -ಅನ್ಯಮೂಲದ ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಯನ್ನು	ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂದ್ರಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತವೆ. ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಿರಿಯ (೫-೮-೪) ಮಧ್ಯಮ (೮-೧೨-೪) ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ (೧೨-೧೫-೪) ಕಣಗಳೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಿರಿಯ ದುಗ್ಧಕಣಗಳು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ಬದುಕುವ ಅವಧಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾಯುಷಿ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ ಕಣಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಪಾಯುಷಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೨ ವಾರ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳು ೩ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲವು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹವು ಸ್ಮರಣ ಕೋಶಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಹುಟ್ಟನ್ನು ಅವುಗಳ ಭೌತಿಕ ರೂಪಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಕಷ್ಟ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೊರವಲಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ೪,೬೦೦-೧೧,೦೦೦ ದವರೆಗೆ (ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘನ ಎಂ.ಎಲ್‌ನಲ್ಲಿ) ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಶೇಕಡಾ ೨೦-೪೫ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦-೮೦ ರಷ್ಟು T ಕಣಗಳು, ೧೨-೧೫ ರಷ್ಟು B- ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ದುಗ್ಧರಸದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ೯೦ರಷ್ಟು T- ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಶೇಕಡಾ ೨-೧೦ ರಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ನೈಜ ಹಂತಕ ಕಣಗಳೆಂದು (NK) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವು B-ಕಣಗಳೂ ಅಲ್ಲ; T-ಕಣಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವೆರಡು ಕಣಗಳಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ದುಗ್ಧ ಕಣಗಳು ಯಾವ ಗುಂಪಿಗೂ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವುಗಳ ಕೆಲಸ ಏನೆಂದು ನಮಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು 'ಶೂನ್ಯ ಕಣ'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ

✍ ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲ ರಾಜು

ಮುಂಗಬಾವು

ಮಾನವ ರೂಪುಗೊಂಡದ್ದು ಮಂಗನಿಂದ. ಆದರೂ ಈಗ ಮಾನವನ ಮುಖ ಮಂಗದ ತದ್ರೂಪವಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾನವನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ದವಡೆಯ ಭಾಗ ಊದಿ ಮುಖ ವಿರೂಪ (ತಾತ್ಕಾಲಿಕ) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ 'ಮಂಗಬಾವು' ಎಂದು ಗುರಿತಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದವರ ಧ್ವನಿ ಗೊಣಗಾಟ (ಮಂಬಲ್) ದಂತಿರುವುದರಿಂದ ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಮಂಗಬಾವಿಗೆ 'ಮಂಪ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲೂ ಮಂಗಬಾವು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆಯಂತೆ. ವಿಶ್ವಯುದ್ಧಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪಿಡುಗಿನಿಂದಾಗಿ ಸುಮಾರು ನಲವತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಾನವ ದಿನಗಳು ಹಾನಿಯಾಗಿವೆಯಂತೆ. ಹಿಪೊಕ್ರೆಟಿಸ್ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಮಂಗಬಾವು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಇದ್ದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಂದು ವೈರಸ್. ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗೆ 'ಮಿಕ್ಸೋವೈರಸ್ ಪೆರೊಟೈಡಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಗಾತ್ರ ೧೦೦ರಿಂದ ೨೦೦ ಮೈಕ್ರಾನ್ (೧ಮೈಕ್ರಾನ್ ಅಂದರೆ ಒಂದು ಮಿ.ಮೀ.ನ ಒಂದು ಸಾವಿರದ ಒಂದನೇ ಭಾಗ). ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳಿಗಿಂತ ೭೫ ಪಾಲು ಚಿಕ್ಕವಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಪಾಳದ ಬಳಿ ಇರುವ ಪೆರೋಡಿಡ್ ಎಂಬ ಜೊಲ್ಲುರಸ ಗ್ರಂಥಿ ಯನ್ನು ಮುತ್ತುವುದರಿಂದ ಗಲ್ಲ ಊದುತ್ತದೆ.

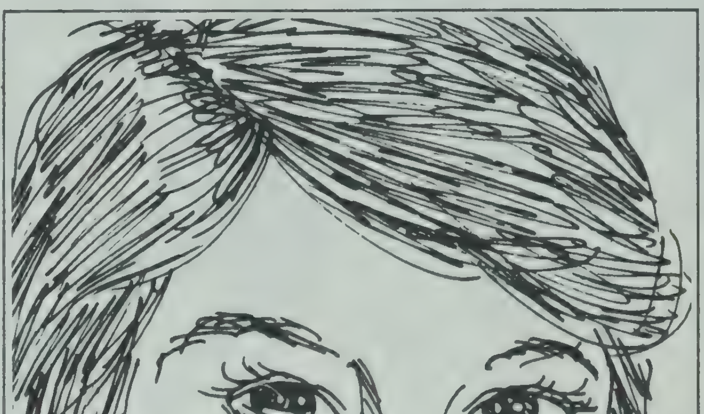
ಹೆಸರು ಮಂಗಬಾವೆಂದಾದರೂ, ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಮಾನವನನ್ನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೂ (ಮಂಗನನ್ನೂ) ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಏಕಮಾತ್ರ ಮೂಲ ಆಗರವೇ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾನವ.

ಮಂಗಬಾವು ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯ. ರೋಗಿಗಳ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಮಂಗಬಾವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ವಸಂತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಒಂದೆರಡು ವಾರದ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಕಡೆಯ ಗಲ್ಲ ಊದುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬಾವು ತಂತಾನೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ತಗಲಿದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಗಲ್ಲ ಊದುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ೬೦ ಶೇ. ಜನರಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಮಂಗಬಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ೫ ರಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ. ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಪಿಡುಗಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ತಲೆದೋರುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಒಮ್ಮೆ ಮಂಗಬಾವು ಬಂದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಮತ್ತೆ ಮಂಗಬಾವು ಬಾರದಂಥಾ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಅಪಾಯಗಳೂ ಇವೆ : ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ. ೮೦-೯೦ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಂಗಬಾವು ತಗಲುವುದು ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದೆ



ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು ಮಾಮೂಲಾದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಮಂಗಬಾವು ೧೫ರ ನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಉಂಟಾದರೆ, ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮಂಗಬಾವಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನರವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ಗ್ರಂಥಿಗಳೆಂದರೆ ಬಹಳ ಇಷ್ಟ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ವಿವಿಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಮಾಡಿ, ಅನೇಕ ವಿಧದ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು	ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು
೧. ವೃಷಣಗಳು	ನಪುಂಸಕತೆ
೨. ಅಂಡಕೋಶ	ಬಂಜೆತನ
೩. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ	ಗಳಗಂಡ
೪. ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ	ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
೫. ಹೃದಯ	ಹೃದಯ ದುರ್ಬಲತೆ
೬. ಮೆದಳು	ಮೆದುಳಿನ ಉರಿಬಾವು
೭. ಕಿವಿ	ಕಿವುಡುತನ

ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಂಗಬಾವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಲ್ಲಿ, ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ: ಮಂಗಬಾವು ಬಹಳ ಮಾಮೂಲಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾತ್ರ ಪೀಡಿಸಿ ತಂತಾನೇ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಂಗಬಾವು ಬಾರದಂತೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಅವರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಕೆಲ ವೈದ್ಯರು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ತಗಲಿದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮ ಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಲೇಸೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡಸರ ವೃಷಣ, ಮಂಗಬಾವಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯಾದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಕೇವಲ ಅರ್ಧಮಿ.ಲೀ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ತೋಳಿಗೆ ೯ ತಿಂಗಳಾದ ನಂತರ ಚುಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಮಗು ಮಂಗಬಾವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಗಬಾವಿನ ಲಸಿಕೆ, ದಡಾರ, ರುಬಲ ಲಸಿಕೆಗಳು ಒಂದರಲ್ಲೇ ಸೇರಿದ ಎಂ.ಎಂ.ಆರ್. ಎಂಬ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಡಿಸು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ●

ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಇದೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುವ "ಹೈಪೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್"

ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ರೋಗಭ್ರಾಂತಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಭ್ರಮಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸದಾ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಖಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹ ಕೃಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವನ್ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯ ಆಸರೆ ನೀಡಿ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವಿವಿಧ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.



ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯ, ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದು ಸಹಜವೆ! ಆದರೆ ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ ನನಗುಂಟು ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವ ಹಲವು ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಭಯದ ಘಟನೆಯ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವೀಕ್ಷಣೆಗಿಂತಲೂ ಭಯದ ನೆನಪು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆ ನಮಗಿದೆಯೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇಂಥವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ಕಟುಸತ್ಯ. ವೈದ್ಯರು ಶಾರೀರಕವಾಗಿ ಇದು ಖಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಇದನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, "ಹೈಪೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹೈಪೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಆವರಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಒಂದಾದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಪ್ರಧಾನ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೆಂಬುದು ಅಷ್ಟೆ ಸತ್ಯ. ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು ದುರ್ಬಲ ಶರೀರ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ರೋಗವಿದೆಯೆಂದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯಿಸಿದರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇದಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇದ್ದೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಶರೀರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಜೀವನದಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕು ನೀರಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಗತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಅದೇ ಹೈಪೊಕಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗಿಷ್ಟರಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆ ಶಾರೀರಿಕ ನ್ಯೂನತೆ ಕಾಣಿಸದು. ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್, ಎಂಡೊಸ್ಕೊ, ಎಕ್ಸರೆ ಮುಂತಾದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಎಂ.ಆರ್.ಪಿ. ಯಂತಹ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿಸುವುದುಂಟು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ದೇಹ ಒಳಪಡಿಸಿದರೂ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೂ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ನರಳುವುದಂತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧ ಖರೀದಿಸಿ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಾಮಿ, ನಿಮಗಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲ - ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರೆ, ರೋಗಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಆರೋಪಿಸಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಖಾಂಡ್ರಿಯಾಸಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲೊಂದು ಗಡ್ಡೆ ಇದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯಿಸಿ ನಂಬಿದನೆಂದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಆ ಗಡ್ಡೆ ಗಡ್ಡೆಯಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಪಾಡು ಆತನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ- ಗತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಸಬಲ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೋ ಅದರಂತೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಇರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹೇಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ, ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಹಾಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನ ಪಯಣ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆಂದು ಭಯ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅವರು ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದವರಂತೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಂವೇದನೆ, ಸೂಚನೆಗಳ ಕಾರಣದಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂಬ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾವ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯದ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ ಈ ರೀತಿಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟೇ ಔಷಧ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಂಡರೂ ಉಪಶಮನವೆಂಬುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಕೇವಲ ಕ್ಷಣಿಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಾಧಾನವಷ್ಟೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿರಾಸೆ ನಿಸ್ಪ್ರಹತೆ ತೊಲಗಿಸಬೇಕು. ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟು ಬೀಳದೆ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮನಸೋಲದೆ ವಿಚಾರಶೀಲರಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ●

ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಬೇಕಾದ ನ್ಯಾಯವೈದ್ಯ ಕಾನೂನುಗಳು -೧

'ಹಠಸಂಭೋಗ'

✍ ಡಾ| ನಾ. ಸೋ.

ನಮಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದವು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಬದುಕಿಗೆ ಹಲವು ಶಾಸನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಬ್ರಿಟಿಷರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೇಗಿದ್ದವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈಗಲೂ ಉಳಿಸಿ, ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೆ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾದ ಸಮಜಾಯಿಶಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಅವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾನೂನುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಬಿರಿಯುವಷ್ಟು ನಗುವನ್ನು ತರಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಲವು ಕಾನೂನುಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ಹಠ ಸಂಭೋಗ

ಹಠ ಸಂಭೋಗ (ರೇಪ್)ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಾದಂಸಂ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೫ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾದದ್ದು. ಇದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕಾದರೆ, ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೫ರ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ೫ ವಿಧಿಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ಭಾದಂಸಂ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೭೫ :

ಇದು ಹಠ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಾಸನ,

ವ್ಯಾಖ್ಯೆ : ಮಾನಭಂಗವೆಂದರೆ ಪುರುಷನು ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುವ ಕಾನೂನುಬಾಹೀರ ಸಂಭೋಗ.

ಶಾಸನವು ಸಂಭೋಗ ಎನ್ನುವ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಶಿಶ್ನವು ಯೋನಿಯನ್ನು ತಾಕಿದರೂ ಸಾಕು ಅದು ಸಂಭೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅರ್ಥದಂತೆ ಪೂರ್ಣ ಶಿಶ್ನ ಪ್ರವೇಶ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವೂ ಆಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ವಿವರಣೆ: ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಠ ಸಂಭೋಗ ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾನೂನು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ.

೧. ಸ್ವಂತ ಹೆಂಡತಿಯಾದರೂ, ೧೫ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸು ಅವಳದಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

೨. ೧೬ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿ ಸಹಿತವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿ ರಹಿತವಾಗಿಯಾದರೂ ಸರಿ, ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

೩. ೧೬ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

ಅ) ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು ಅಥವ ಆ ಹೆಂಗಸಿನ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ಹಿಂಸೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದಾಗಿ ಅಥವ ಕೊಲ್ಲುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕಿ, ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದೂ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

ಆ) ಯಾವುದೇ ಒಬ್ಬ ಪುರುಷನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿರುವಾಗ, ಮತ್ತೋರ್ವ ಪುರುಷನನ್ನು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾಗಿರುವಳೆಂದು ನಂಬಿ, ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ...... ಆ ಪುರುಷ ತಾನು ಆಕೆಯ ಪತಿಯಲ್ಲವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದೂ ಆಕೆಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

ಸಿ) ಯಾವುದೇ ಪುರುಷನು, ಯಾವುದೇ ಸ್ತ್ರೀಯನ್ನು- ಆಕೆಯ ಮನಸ್ಸು ಸ್ತಿಮಿತದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಮತ್ತಳಾಗಿದ್ದಾಗ, ಸ್ವಯಂ ಅಥವ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದಾಗ, ಸಂಭೋಗದ ಮುಂದಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಯುಕ್ತಾಯುಕ್ತವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದಾಗ- ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆದೂ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ.

೨. ವಿಚ್ಛೇದನ ಕಾಯಿದೆ - ೧೮೬೯

ಇದು ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶಾಸನ. ಈ ಕಾಯಿದೆಯು ಮದುವೆಯನ್ನು ಒಂದು ''ಒಪ್ಪಂದ''ಎಂದು ಸಾರುತ್ತದೆ.

೩. ಹಿಂದೂ ವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆ - ೧೯೫೫

ಈ ಕಾಯಿದೆಯ ಸೆಕ್ಷನ್ ೫ ಮತ್ತು ೭, ಮದುವೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಪವಿತ್ರ ಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಒಪ್ಪಂದ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯರ (ಹಿಂದೂಗಳ) ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೇ ಆಗಿತ್ತು.

೪. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕಾಯಿದೆ (ಕಾಯಿದೆ -XLI೧೯೪೯)

ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸುವ, ತನ್ಮೂಲಕ ಮದುವೆ ಎನ್ನುವ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ಕನಿಷ್ಠ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸುವ ಕಾಯಿದೆಯಿದು. ಈ ಕಾಯಿದೆಯನ್ವಯ, ೧೮ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ ೨೧ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯಾಗುವಂತಿಲ್ಲ.

೫. ಒಪ್ಪಂದ (ಕಾಯಿದೆ XL - ೧೮೭೨)

ಭಾರತೀಯ ಒಪ್ಪಂದ ಕಾಯಿದೆ (ಕಾಯಿದೆ - ೧೮೭೨) ಯೆನ್ನುವುದು ಇಬ್ಬರು ಅಥವ ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ ವಿಧಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಮದುವೆ ಎನ್ನುವ ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿಲ್ಲ.

೬. ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸು (ಕಾಯಿದೆ - XL ೧೮೭೫)

ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ಓರ್ವ ನಾಗರಿಕನು ಯಾವಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿದೆ (ಕಾಯಿದೆ XL- ೧೮೭೫) ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿದೆಯನ್ವಯ, ೧೮ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ

ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು. ಅವರಿಗೆ ನಾಗರಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ವೆಂದರೆ

a. **ಆಸ್ತಿ ನಿರ್ವಹಣೆ** : ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕರು ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಮಾರು ವಂತಿಲ್ಲ.

b. **ಒಪ್ಪಂದ**: ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಪ್ಪಂದದಲ್ಲಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ.

c. **ಮದುವೆ**: ಆಗುವಂತಿಲ್ಲ.

d. **ಸಾಕ್ಷ್ಯ** : ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಪ್ರಶ್ನಾರ್ಹವಾಗಬಲ್ಲದು.

e. **ಅನುಮತಿ** : ನೀಡುವಂತಿಲ್ಲ.

f. **ಉಯಿಲು** : ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ :

ಇದುವರೆಗು ವಿವರಿಸಿದ ಆರು ಶಾಸನಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಶಾಸನವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು, ಈ ಆರೂ ಶಾಸನಗಳ ಪರಿಚಯವಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

a. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗಳು, ಮದುವೆ ಎನ್ನುವುದೊಂದು ಪವಿತ್ರಕರ್ಮ- ಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ಸಂಬಂಧ - ಸ್ವರ್ಗದಲ್ಲೇ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವಂತಹದ್ದು - ಋಣಾನುಬಂಧ ರೂಪೇಣ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಸುತ, ಆಲಯ - ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಸಾರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮದುವೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಬದ್ಧವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

b. ಕೆಲವು ಧರ್ಮಗಳು ಮದುವೆಯನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಬರಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತವೆ (ಉದಾ : ಇಸ್ಲಾಂ, ಆರ್ಯಸಮಾಜ).

c. ಶಾಸನವು ಮದುವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು 'ಒಪ್ಪಂದ' ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಪ್ಪಂದವೇ ಮದುವೆ. ಒಪ್ಪಂದಕ್ಕೆ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಬರಬಹುದು. ಬೇಡವೆಂದಾಗ ಬಿಡಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಒಪ್ಪಂದವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮುರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

d. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿತವಾಗಿರುವಂತಹವು. ದಂಡಾರ್ಹವಾಗಿ ರುವಂತಹವು. ಆದರೆ ಇಂದಿಗೂ ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ಪವಿತ್ರ ಕರ್ಮಗಳು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

e. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಸಂಭೋಗದ ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ. ಯಾವುದೇ ಪುರುಷ, ತಾನು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದರೂ ಸಹ, ಆಕೆಯ ವಯಸ್ಸು ೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಕೆಯೊಡನೆ ನಡೆಸುವ ಸಂಭೋಗ - ಹಠ ಸಂಭೋಗವೆಂದೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಠ ಸಂಭೋಗವು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಹೆಂಡತಿಯ ವಯಸ್ಸು ೧೬ ವರ್ಷ ಗಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಆಕೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದರೂ, ಶಾಸನವು ಅದನ್ನು ಮಾನಭಂಗವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

f. ಬಾಲ್ಯ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮದುವೆಗೆ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ಕಡೆಯವರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ದಾಖಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾಗಿ ನಡೆದಿರುವಾಗ "೧೫ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ......" ಎಂಬ ನೆಪದಿಂದ ಹುಡುಗನನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿದೆಯೆ ? ಮದುವೆಯು ಸಹಜ ವಾಗಿಯೇ ಸಂಭೋಗದ ಹಕ್ಕನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೆ!

ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಕಾಯಿದೆಯನ್ವಯ ಇವರು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧಿಕ (ಅರ್ಥಹೀನ) ಶಿಕ್ಷೆ ಏಕೆ ಬೇಕು ?

g. ಇನ್ನೂ ಒಂದು 'ಗಮ್ಮತ್ತಿನ' ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಓರ್ವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಕೆಯು ಶಾಸನಬದ್ಧವಾಗಿ ವಿವಾಹವಾಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲು ಆಕೆಗೆ ೧೬ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ! ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸುವ ಪುರುಷ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹನಲ್ಲ !

h. ೧೬ ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ (ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ) ಒಪ್ಪಿಗೆ ನೀಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಬುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ, ಮದುವೆಯಾಗಲು ಹಾಗೂ ಮದುವೆಯ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಬುದ್ಧಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ?

i. ೧೬ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿಯ ಜನನಾಂಗಗಳು ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲು ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಕಾರಣವನ್ನು ನೀಡುವುದಾದರೆ, ಸಂಭೋಗದ ಮೂಲಕ ಆಗಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಗರ್ಭಪಾತಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆಘಾತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾನೂನು ದಿವ್ಯ ಮೌನವನ್ನು ಏಕೆ ತಳೆದಿದೆ ?

j. ೧೬ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಸಿರಾಗಬಾರದು; ಆದರೆ ಆಕೆ ಮುಕ್ತ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಏಕೆ ಶಾಸನವು ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ?

k. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಸನ್ನಿವೇಷ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನು, ತಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟ ೧೬ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಯಾವುದೇ ಹುಡುಗಿಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಆಕೆಯ ಅನುಮತಿಯೊಡನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾದರೂ ದೂರ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಎಂದು ಭಾವಿಸೋಣ. ಆಗ ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಭಾರತೀಯ ದಂಡಸಂಹಿತೆ ಸೆಕ್ಷನ್ ೩೬೧-೩೬೬ ರ ಅನ್ವಯ ಅಪಹರಣದ (ಕಿಡ್‌ನ್ಯಾಪ್) ಮೇಲೆ ಹುಡುಗಿಯ ಹೆತ್ತವರು ಹುಡುಗನನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಂತೆ ಪೊಲೀಸರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸ ಬಹುದು. ಅಪಹರಣವು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ ! ಆದರೆ ಹುಡುಗನು, ಹುಡುಗಿಗೆ ೧೮ ವರ್ಷಗಳು ಆಗುವವರೆಗೂ, ಮದುವೆಯಾಗದೆಯೇ "ಮಾವ"ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಾನೂನು ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಪರಿಹಾರ: ಇಷ್ಟೂ ಸಂಧಿಗ್ಧತೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತಿದ್ದುಪಡಿಯಿಂದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹುಡುಗಿಯು ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ವಯಸ್ಸನ್ನು ೧೮ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಏರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು !

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಲೋಕ

ಭಾಗ - ೮

✍ಡಾ। ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣು ಮಿಲನ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮಿಲನದ ಫಲವೇ ಯುಗ್ಮಜ. (ಜೈಗೋಟ್) ಯುಗ್ಮಜವು ಸಮವಿಭಾಜಕ ವಿಭಜನೆಯ (ಮೈಟಾಸಿಸ್) ಮೂಲಕ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಜನ್ಮ ಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತದವರೆಗೆ ಏಕರೂಪ ವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಆದಿಕೋಶಗಳು.

ಆದಿಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಕರಣ (ಡಿಫರೆನ್ಷಿಯೇಶನ್) ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಆದಿಕೋಶವು ದ್ವಿಗುಣ ಗೊಂಡು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದೇ ಆದಿಕೋಶದಿಂದ ಉದ್ಭವವಾಗಿ, ಒಂದೇ ರೂಪದ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮೂಹವೇ ಊತಕ. ಊತಕಗಳು ಸೇರಿ ಅಂಗವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಗಗಳು ಸೇರಿ ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ಅಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸೇರಿ ತಾಲೂಕನ್ನು, ತಾಲೂಕುಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಯನ್ನು, ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಸೇರಿ ರಾಜ್ಯವನ್ನು, ರಾಜ್ಯಗಳೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ದೇಶವನ್ನು ರೂಪಿಸುವಂತೆ - ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಚನೆಯು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಹಳ್ಳಿಗಳಿರುವಂತೆ, ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ೧೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦,೦೦೦ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೂ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಒಂದೇ ಒಂದು ಯುಗ್ಮಜ ದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮರಸ್ಯ ದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ತಾಳ ತಪ್ಪಿದಾಗ ಅನಾ ರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಬುದ :

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದಂಗೆಯೇಳುತ್ತದೆ. ಆ ಹಳ್ಳಿ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿ ವರ್ತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಹಳ್ಳಿಗಳ ಮೇಲೆ, ತಾಲೂಕುಗಳ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವೇ ಬಂಡುಕೋರರ ಬೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ, ಇಡೀ ದೇಶವೇ ನಾಶವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಅಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ''ದಂಗೆಯೇಳುತ್ತವೆ'' ನಮ್ಮ ದೇಹದ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರುತ್ತವೆ. ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಅನ್ನಾಹಾರಗಳನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತಿಂದುಕೊಬ್ಬುತ್ತವೆ. ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಉಪವಾಸದಿಂದ ನಿತ್ರಾಣ ಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸಂತಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ''ಅಂಕೆಯಿಲ್ಲದ ಕಪಿ ಲಂಕೆ ಸುಡುವಂತೆ....'' ಅಂಕುಶವಿಲ್ಲದ ಕೋಶ ಗಳು ನಮಗೆ ಸಾವು ತರುತ್ತವೆ....... ಇವೇ ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳು.

ವಲಸೆ :

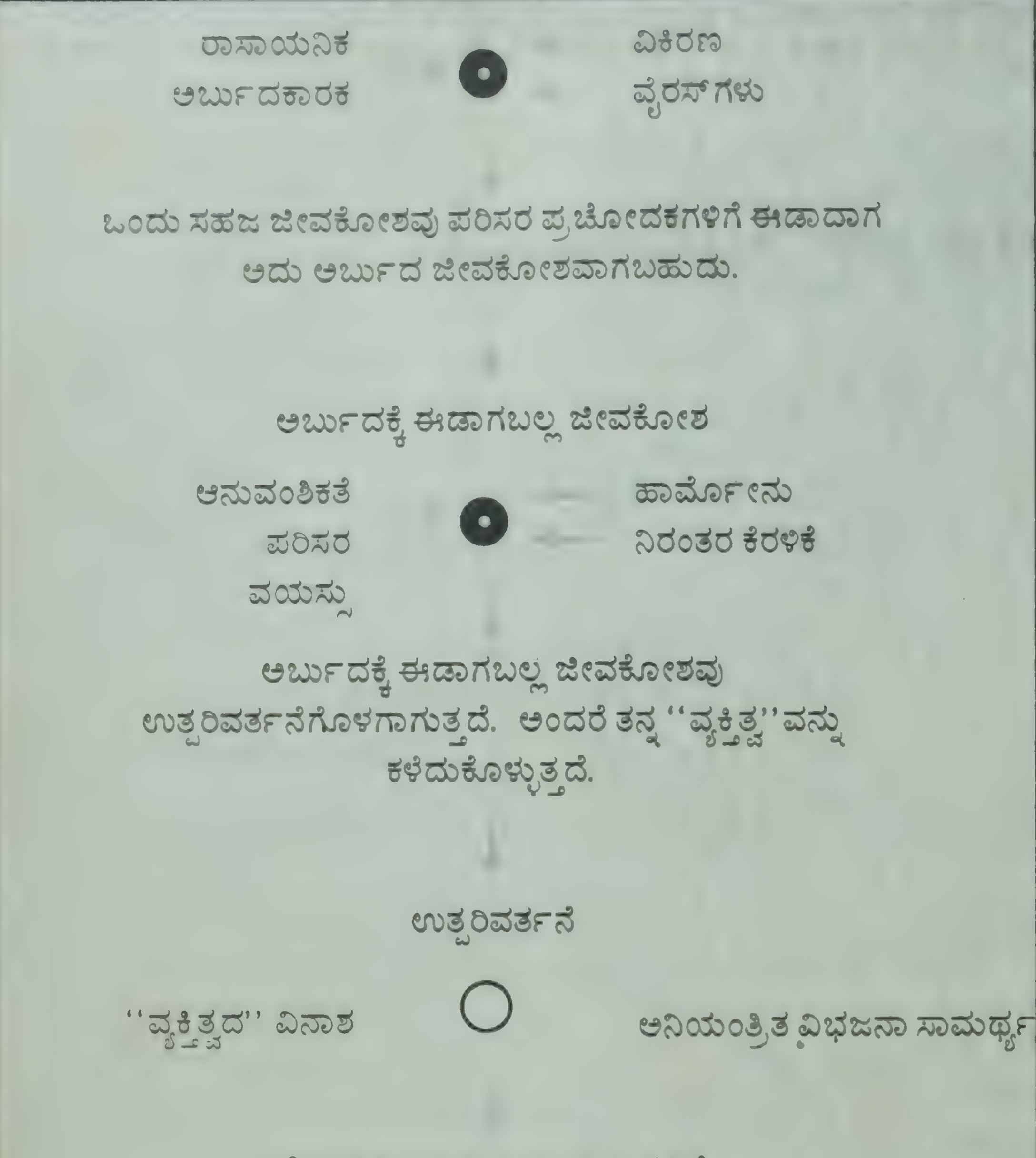
ದೇಹದ ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕೃತ ವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು, ತಮಗಾಗಿ ನಿಗಧಿ ಪಡಿಸಿದ ಮೇರೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕದಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ! ಇವು ತಮ್ಮ ಸರಹದ್ದನ್ನು ಮೀರಿ ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳು ವಲಸೆ ಹೋಗಲು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ.

ವಲಸೆಯ ಕಾರ್ಯ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳು ಹತ್ತಿರ ದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧನಾಳವನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತವೆ. ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರಾಂಶ ದೊರೆಯಬಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ತಾಣಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉಚಿತ ಸ್ಥಳ ದೊರೆತೊಡನೆಯೇ ಬೀಡುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ತಮ್ಮ ವಸಾಹತನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ವಸಾಹತುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ''ದ್ವಿತೀಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ'' ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಾಂತರಿ ಗಳೆಂದು (ಸೆಕೆಂಡರಿ ಡೆಪಾಸಿಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ಮೆಟಸ್ಟಾಸಿಸ್) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ವೇಗ :

ಅರ್ಬುದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ ಗಳಿವೆ. ಶೀಘ್ರವೇಗೀ ಅರ್ಬುದಗಳು ಮತ್ತು ಮಂದವೇಗೀ ಅರ್ಬುದಗಳು. ಶೀಘ್ರವೇಗೀ ಅರ್ಬುದಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ವಸಾಹತುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಮಂದವೇಗಿಗಳು ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಧಾನ. ಕೆಲವು ಅರ್ಬುದಗಳು ಎರಡೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಜಠರಾರ್ಬುದ, ಜಠರಾರ್ಬುದವು ತನ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಂದವೇಗಿ ಆದರೆ ಅದರ ದ್ವಿತೀಯಕಗಳು ಶೀಘ್ರವೇಗಿಗಳು. ಇವು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ

ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶ



ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶವು ಅರ್ಬುದ ಜೀವಕೋಶವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುವ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು.

(ಲಿಂಫ್ ನೋಡ್) ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ದ್ವಿತೀಯಕಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಅವರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ.

ಗಂತಿ :

ಅರ್ಬುದ ಕೋಶಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆವಾಸ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಅನಿರ್ಬಂಧಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಒಂದು ಗಂಟಿನ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಗಂತಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಎಲ್ಲ ಗಂಟುಗಳು ಅರ್ಬುದಗಂತಿಗಳಲ್ಲ. ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳೂ ಸಹ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಮಂದ ವೇಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮೇರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ನೋವು ಇರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಇಂತಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಛೇದಿಸಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು - ಇವೇ ಸೌಮ್ಯ ಗಂತಿಗಳು (ಬಿನೈನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ಸ್).

ಅರ್ಬುದ ಗಂತಿಗಳ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ತದ್ವಿರುದ್ಧ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀಘ್ರವೇಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಿಂಗಳುಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಾನಾಂತರ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕೃತಿಯಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಖರ ಎಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಕೈಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಸ್ಥಾಪನೆಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ನೋವಿರಬಹುದು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿದ್ದ ನೋವು ರಹಿತ ಗಂತಿಯು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಗಂತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಮಾರಕ ಗಂತಿಗಳು (ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನಂಟ್ ಟ್ಯೂಮರ್ಸ್).

ವಿಧಗಳು :

ಯಾವ ಊತಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಬುದೋದ್ಭವವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅರ್ಬುದಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. **ಹೊರಪೊರೆಯಾರ್ಬುದ :** ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಹೊರಮೈಯನ್ನು ಚರ್ಮವು ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಒಳಮೈಯನ್ನು ಲೋಳೆಪೊರೆಯು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಪೊರೆಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಅರ್ಬುದವನ್ನು ಹೊರಪೊರೆಯಾರ್ಬುದವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

೨. **ಬಂಧಕ ಊತಕಾರ್ಬುದ :** ಸ್ನಾಯು, ಕೊಬ್ಬು, ಮೂಳೆ, ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ, ರಕ್ತನಾಳ, ನಾರು ಊತಕ ಮುಂತಾದವೆಲ್ಲ ಬಂಧಕ ಅಥವಾ ಯೋಜೀ ಊತಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಅರ್ಬುದವು ಸ್ಥಳೀಯ ಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

೩. **ರಕ್ತಾರ್ಬುದ:** ರಕ್ತಕಣಗಳು ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಅಸಹಜ ಹಾಗೂ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರಕ್ತಾರ್ಬುದ.

೪. **ದುಗ್ಧಾರ್ಬುದ:** ದುಗ್ಧ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಅರ್ಬುದ.

ಅರ್ಬುದವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಅಂಗಕ್ಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಅರ್ಬುದಕ್ಕೆ ವಿನಾಯತಿಯೇ ಇಲ್ಲ! ●



ಅಮ್ಮ ಹೇಳೇ ..... ನಾನಾರು ?

ಕ್ಲೊಯೆಕುಲೆಕ್ಸ್‌ಟ್ರೋಫಿ

ಎಷ್ಟು ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಈ ಹುಡುಗಿ! ಆದರೆ ನಂಬುವುದಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನು ಇವಳನ್ನು ಹುಡುಗಿಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಅರ್ಥವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನಡೆದುದನ್ನೆಲ್ಲ ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ.....

ನನ್ನ ಪ್ರಸವ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದಿತ್ತು. ಅಂತೂ ಇಂತೂ ಒಡಲ ಕುಡಿಯನ್ನ ಹೊರಜಗತ್ತಿಗೆ ತಂದೆ. ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರಂತೆ, ನನಗೂ ಸಹ ಯಾವ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿತು ? ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕುತೂಹಲವಿತ್ತು.

ಗಂಡೇ ? ಹೆಣ್ಣೆ ?...... ಯಾವ ಮಗು ? ಎಂದೆ. ದಾದಿ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ಮುಖ ಭಯಾಶ್ಚರ್ಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿತ್ತು. 'ಒಂದು ನಿಮಿಷ ! ಇದೀಗ ಬಂದೆ' ಎಂದು ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹೊರಹೋದಳು. ಅವಳ ಮುಖದ ಮೇಲಿದ್ದ ಭಾವವನ್ನು ನಾನು ನೋಡಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ. ಏನೋ ಆಗಬಾರದ್ದು ಆಗಿರುವಂತಹ ಭಾವ. ನನ್ನ ಹೃದಯ ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು.

''ಏನಾಯ್ತು ಅಂತ ಹೇಳ್ಬಾರ್ದ ?'' ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚಿದೆ. ಆ ನೋವಿನಲ್ಲೂ ಎದ್ದು ಕೂರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ..... ''ಒಂದ್ ನಿಮಿಷ... ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಂದ್‌ಬಿಡ್ತಾರೆ'' ಎಂದಳು.

ಪ್ರಸವ ಕೋಣೆಯ ತುಂಬಾ ನೀರವತೆ. ನಾನು ದಿಂಬಿಗೆ ಒರಗಿದೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಾನು ನಕ್ಕು ನಲಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಬೆವರಲ್ಲಿ ತೊಯ್ದು ಹೋಗಿದ್ದೇನೆ. ನೋವಿನಿಂದ, ಭಯದಿಂದ ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವೈದ್ಯರು ನನ್ನ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಂತುಕೊಂಡರು. ''ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.... ಎಲ್ರೂ ಯಾಕ್ ಹೀಗೆ ಸುಮ್ನಿದ್ದೀರಿ....... ವಿಷಯ ಏನೂಂತ ಹೇಳಿ'' ಎಂದೆ.

''ಏನಿಲ್ಲ..... ನಿನಗ್ ಹುಟ್ಟಿರೋ ಮಗು ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಅಂತ ಹೇಳೋಕೆ ನಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ ಆಗ್ತಿದೆ. ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನ ಆಮೇಲೆ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಿನ್ನನ್ನ ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರಿಗೆ ಕರ್‍ಕೊಂಡ್ ಹೋಗಬೇಕು..... ಅಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಿದೆ'' ಎಂದರು.

ನನಗೆ ಈಗನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆ ಕ್ಷಣವೇ ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಬೇಕೆಂದು ನಾನೇಕೆ ಹಟ ಮಾಡಲಿಲ್ಲವೆಂದು ಈಗ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ನಾನೆಷ್ಟು ಬಸವಳಿದಿದ್ದೆ ಎಂದರೆ, ನನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರ ಪರಿವೆಯೇ ನನಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನಗೆ ಎಚ್ಚರ ಬಂದಾಗ ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಂದೆ ಇದ್ದರು. ನನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ, ಪಾದ್ರಿ ಕುಳಿತಿದ್ದರು. ನನಗಿನ್ನೂ ಮಂಪರಿಕೆ ಇಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಮೈ ನೋಯುತ್ತಿತ್ತು. ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಜನನಾಂಗಗಳು ಹರಿದಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರು ೪೭ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದರು. ನಾನು ವಾರ್ಡಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ್ದೆ. ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಹಾಲೂಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಮಗು ?..... ಎಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗು ?

''ಮಗುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಹೆಸರಿಟ್ ಬಿಡೋದು ಒಳ್ಳೇದು ಅಂತ ಅನಿಸ್ತಿದೆ ಯಮ್ಮ'' ಎಂದರು ನನ್ನ ತಂದೆ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ನನಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಯಿತು. ''ನನ್ನ ಮಗು ಸಾಯ್ತ ಇದ್ಯ.... ಇಲ್ಲ ಇಲ್ಲ ನನಗೆ ಮಗು ಬೇಕು'' ಎಂದು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಸಾಯು ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನಾಮಕರಣ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸುವ

ಪದ್ಧತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಪಾದ್ರಿಯನ್ನು ಕರೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ.

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದಾದಿಯು ಬಟ್ಟೆಯ ಪುಟ್ಟ ಗಂಟನ್ನು ತಂದಳು. ಓಹ್ ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ತರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಸಂತಸಗೊಂಡೆ. ''Here it is'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮಗುವನ್ನು ನೀಡಿದಳು. ''What do you mean 'it' ?'' ಎಂದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನನಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ್ದ ಮಗು ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಅಂತ ಯಾರೂ ಹೇಳಿರಲಿಲ್ಲ.

ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಬಂದು ಹೇಳಿದರು. ನನಗೆ ಸಹಜ ಸ್ವರೂಪದ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿರಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ''ಕ್ಲೋಯೆಕುಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರೋಫಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರಂತೆ. ಉದರದ ಒಳಗಿರಬೇಕಾದ ಜಠರ, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಾಶಯಗಳೆಲ್ಲ ಉದರದ ಮೇಲಿದ್ದವು!

ಇದೊಂದು ತೀರಾ ಅಪರೂಪದ ವೈಕಲ್ಯ. ಹೀಗೇಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿದ್ದ ಮಗು, ಗಂಡೋ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣೋ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಗಂಡೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಿರೂಪಗೊಂಡಿದ್ದ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ವೃಷಣವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದುದು. ಮಗುವಿನ ಅಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಬರುವಂತಹ ಮತ್ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣವಿರಲಿಲ್ಲ.

ನನಗೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿಗೆ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡುವಾಗ ನಾನು ಅಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನನ್ನ ತಂದೆ ಬಂದು ಮಡಿಲಲ್ಲಿದ್ದ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡರು. ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ 'ಜೋಯಲ್' ಎಂಬ ಹೆಸರನ್ನು ಆರಿಸಿದ್ದೆ.

ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು. ನನ್ನ ಮಗು ಮಲದ್ವಾರವಿಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಉದರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೃತಕ ರಂಧ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ಅಂಟಿಸಿದ್ದರು. ಈ ರಂಧ್ರ, ಕೃತಕ ಮಲದ್ವಾರದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹೊರಬಂದ ಮಲ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆಗ ಆ ಚೀಲವನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಚೀಲವನ್ನು ಅಂಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆದ ಕೂಡಲೆ ಮಗುವನ್ನು ಬರ್ಮಿಂಗ್ ಹ್ಯಾಂ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿದರು.

ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಗುವಿನ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೋದೆ. ನನ್ನ ಜೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕ್ಷಣವಿರಲು ನಾನು ಸಿದ್ಧಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಯಲೇ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲೇ ಪ್ರಾಣ ಬಿಡಲಿ ಎಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದ್ದೆ.

ಜೋಯಲ್‌ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಮೂರು ವಾರ ಕಳೆದೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ತೀರಾ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿದ್ದೆ. ನನ್ನ ಜೊತೆ ಜೋಯಲ್ಲನ ತಂದೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮಂದಿರ ಒತ್ತಾಸೆಯಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನು ಹುಚ್ಚಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆನೋ ಏನೋ......

ಜೋಯಲ್‌ನ ಎದೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಚರ್ಮವಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾರೋ ಚೂರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜೋಯಲ್ಲನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಗೆದು ಕರುಳನ್ನೆಲ್ಲ ಈಚೆಗೆ ಎಳೆದಂತೆ ಇತ್ತು. ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಅವನ ಮೈಮೇಲಿದ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದಾಗ, ನನಗೆ ವಾಂತಿ ಬರುವ ಹಾಗಾಗಿತ್ತು!

''ದೇವರೇ..... ಇದೆಂತಹ ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಗೆ ನಾನು ಜನ್ಮ ನೀಡಿದೆ.....'' ಎಂದು ಹಲುಬಿದೆ. ಆದರೆ ಧೃತಿಗೆಡಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ಜೋಯಲ್‌ನ ತಾಯಿ. ನಾನೇ ವಿಮುಖಳಾದರೆ ಹೇಗೆ?

ಜೋಯಲ್ ಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆದು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಅವನ ಹೆಸರನ್ನು ದಾಖಲುಗೊಳಿಸಲು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿದೆ. ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ 'ಜನನ ಪತ್ರ'ದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಮಗನ ಹೆಸರು. ಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದೆ. ಐದು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಜೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದೆ.

ವೈದ್ಯರು ಉದರ ಹೊರಗಿದ್ದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಉದರದ ಒಳಗಿಟ್ಟು ಹೊಲಿದಿದ್ದರು. ಆದರೂ ಅವನನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ನನಗೆ ಭಯ! ಎಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದೋ, ಎಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದೋ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆ.

ನನ್ನ ಹೆತ್ತವರು ನನ್ನ ಜೊತೆಗಿದ್ದರು. ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯರು ಏನೂ ಮಾತಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಯನ್ನು ಏನೆಂದು ತಾನೆ ಅಭಿವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ? ಅದೂ ಹುಟ್ಟಿರುವ ಮಗು ಗಂಡು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರವೇ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ....

ಜೋಯಲ್‌ನಿಗೆ ೧೧ ತಿಂಗಳು. ಅವನನ್ನು ಗ್ರೇಟ್ ಆರ್ಮಂಡ್‌ಸ್ಟ್ರೀಟ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆಂದು ಕರೆದೊಯ್ದೆ. ಒಂದು ಶಿಶ್ನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ, ನನ್ನ ಜೋಯಲ್‌ಗೆ ಹೊಲಿದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ ಪೂರೈಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಜೀನ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಜೋಯಲ್ ಪಕ್ಕಾ ಹುಡುಗನ ಹಾಗೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ವೈದ್ಯರು ಜೋಯಲ್‌ನ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಕೊನೆಗೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರು ಬಿಟ್ಟರು. ಅವರ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಾನು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದೆ.

''ಇದೇನಾದರೂ ನನ್ನ ಮಗುವಾಗಿದ್ರೆ, ಇದನ್ನ ಹುಡುಗಿಯ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಸ್ತಿದ್ದೆ. ಹುಡುಗಿಯ ಹಾಗೆ ಬೆಳೆಯೋದ್ರಿಂದ ಈ ಮಗುವಿನ ಬದುಕು ಸುಗಮವಾಗಿರುತ್ತೆ'' ಎಂದರು.

ನನಗೆ ನಂಬಲು ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ. ಮೂಕಳಾದೆ. ನನ್ನ ಮಗ ಜೋಯಲ್ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಮಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು.

ವೈದ್ಯರು ನಂತರ ವಿವರಿಸಿದರು. ಜೋಯಲ್‌ನ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಗಂಡುಹುಡುಗನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗವಿರದಿದ್ದರೂ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅವನು ಹುಡುಗಿ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು.

ವಾರಗಟ್ಟಲೆ ಅಳಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈಗ ನಾನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಜೋಯಲ್, ಜೋಯಲ್ಲಾ ಆಗಬೇಕಿತ್ತು.

ಜೋಯಲ್‌ನ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬ. ಅವನನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದೆ. ಆನಂತರ ಅವನ್ನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದು ಮಡಚಿದೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವನ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಒಯ್ದೆ. ಅವನ ಪ್ಯಾಂಟು, ನಿಕ್ಕರ್‌ಗಳಿದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಲಂಗ, ಜಂಪರ್‌ಗಳನ್ನು ತಂದಿಟ್ಟೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹ್ಯಾಪಿಬರ್ತ್‌ಡೇ ಜೋಯಲ್ಲಾ....'' ಎಂದು ಸಂಭ್ರಮದಿಂದ ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಧ್ವನಿ ಗಂಟಲಲ್ಲೇ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿತು.

ಗುಲಾಬಿಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಜೋಯಲ್ಲಳಿಗೆ ತೊಡಿಸುವಾಗ, ಆಗಷ್ಟೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನನ್ನ ಮಗನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಬಂತು. ನನ್ನ ಮಗ ನನಗೆ ಬೇಕಿತ್ತು. ಆದರೆ... ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯ ಜೋಯಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳು ನನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ

ಕಟುವಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ ೬ ತಿಂಗಳು ಕಳೆಯು ವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಜನರು ಜೋಯಲ್‌ನನ್ನು ಮರೆತಿದ್ದರು. ಜೋಯಲ್ಲಾ ಹುಡುಗನಾಗಿದ್ದ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮರೆತಿದ್ದರು.

ಜೋಯೆಲ್ಲಾ ಎಂದಿಗೂ ತಾಯಿಯಾಗಲಾರಳು. ಅವಳಿಗೆ ಅಂಡಾಶಯ ಗರ್ಭಾಶಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳು ಸುಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಕೃತಕ ಯೋನಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಿದ್ದರು. ಆಗ ಆಕೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಪಾಲುಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿತ್ತು. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯದ ಸವಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ ಎಂದು ಸುಮ್ಮನಾದೆ.

ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ಕಳೆದವು. ಜೋಯಲ್ಲಾಳ ಜನನ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಲಿಂಗವನ್ನು ಗಂಡಿನಿಂದ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಬದಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅವಳ ನಿಜವಾದ ಲಿಂಗ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಗಂಡೆಂದು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದೆ. ಆದರೆ ಈ ದೇಶದ ಕಾನೂನು ವಿಚಿತ್ರ! ಒಂದು ಸಲ ಲಿಂಗವನ್ನು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಬದಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವಳ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಯಲ್ಲಾ ಲಿಂಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದಳು.

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ನಾನು ಮನಗಾಣಲೇಬೇಕಿತ್ತು.

ಜೋಯೆಲ್ಲ ಮುಂದೆಂದೂ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾನೂನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಗಂಡು. ಗಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಡನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಜೊತೆಗೆ ಆಕೆ ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅರ್ಹಳಲ್ಲ! ನನ್ನ ಜೋಯಲ್ಲಾಳ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೇನೆ ನನಗೆ ಭಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಅಳಲಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡುವವರಾರು?

ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಜೋಯಲ್ಲಾಳಿಗೆ ಎಂಟು ವರ್ಷ ತುಂಬಿತು.

ಜೋಯಲ್ಲಾಳಿಗೆ ನಿಜಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಮುದ್ದಾದ ಮಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆಂದು ಹೇಳಲಿ ನಾನು? ನೀನು ಕಾನೂನುಬದ್ಧವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣಲ್ಲವೆಂದು? ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ "ಹಾಗಾದರೆ ನಾನ್ಯಾರು?" ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ನೀನು ಹುಡುಗೀನೆ... ಹುಟ್ಟಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೂ ನೀನು ಹುಡುಗೀನೇ.... ಕಾನೂನು ಮಾತ್ರ ಗಂಡೆಂದು ಭಾವಿಸಿದೆ" ಎಂದೆ.

ಜೋಯಲ್ಲಾ ನನ್ನ ವಿವರಣೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನಾದಳು. ಆದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳು ಹೀಗೆ ಸುಮ್ಮನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ನಾನು ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನನ್ನ ಮಗಳು ಹೆಣ್ಣು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.....

ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ?

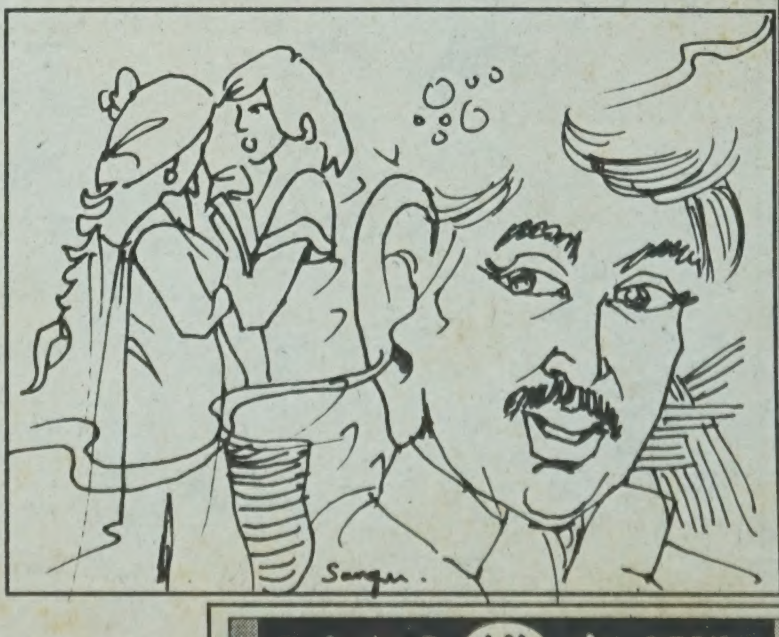
ಆ ದೇವರು ಏನು ಮಾಡಲಿರುವನೋ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ನನ್ನ ಮಗಳು ಮದುಮಗಳಾಗಿ ಗಂಡನ ಮನೆಯನ್ನು ಸೇರುವ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ನೋಡಲು ಕಾತುರದಿಂದ ಇದ್ದೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧಳಿದ್ದೇನೆ.

ಅರೆಗಿವುಡರೇ ಇತ್ತ ಕಿವಿಗೊಡಿ!

ಇದೀಗ ಹೊರಬಂದಿದೆ ಒಂದು 'ಹಿಯರಿಂಗ್ ಏಡ್'. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕದು, ಹಗುರವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಕೂಡ. ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಕಂಪನಿಯೊಂದು 'ವಾಯಬ್ರೆಂಟ್ ಸೌಂಡ್‌ಬ್ರಿಜ್' ಹೆಸರಿನ ಈ ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ ಹಿಯರಿಂಗ್ ಏಡನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆ. ಇದರ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಕಾಳಿನ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಗಾತ್ರದ 'ಫ್ಲೋಟಿಂಗ್‌ಮಾಸ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಡ್ಯೂಸರ್' ಅಂದರೆ ತೇಲಾಡುವ ಸಂಪ್ರೇಷಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪುಟ್ಟ ಆಪರೇಷನ್ ಮೂಲಕ ಈ ಚಮತ್ಕಾರೀ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳು ನಿಮಿರಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಪಿಸುಮಾತು, ಗುಟ್ಟಿನ ಮಾತು, ಚಾಡಿ ಮಾತು, ಸಿಹಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಬಂದತ್ತ ಸರ್ರನೆ ಸರಿದು, ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮುಂದೆ ಗಪ್ಪನೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಪುಟ್ಟ ಭಂಟ! ಒಳಗೆ ಧ್ವನಿಮುದ್ರಣ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದಂತೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸೋಸಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಒಳಬಿಡುವ ವಾಚ್‌ಮೆನ್‌ನಂಥಾ ಒಂದು ಯಂತ್ರವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೂದಲಿನ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಧ್ವನಿಯ ತೀವ್ರತೆ, ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸ್ಟ್ಯಾಬಿಲೈಜರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಅರೆಗಿವುಡರೆಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದವರಿರುವಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆ ಈ ಯಂತ್ರ ವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಕುರಿತು ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು, ಮಾಡುವ ಗೇಲಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆನಂದಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ದುಃಖಿಸಬಹುದು. ವಧು-ವರರು ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಮರಳು ಮಾಡಬಹುದು!





✍ ಜಗದೀಶ ಪೂಜಾರ

ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ !

''ಏನಮ್ಮಾ........ನಿನ್ನ ಗಂಡ ಮನೇಲಿದಾನಾ?'' ಶ್ರೀಧರನ ಸ್ನೇಹಿತ ಆತನನ್ನು ಕಾಣಲು ಊರಿಂದ ಬಂದಿದ್ದ.

''ಇದ್ದಾರೆ, ಬನ್ನಿ ಒಳಗೆ'' ಎಂದು ಬೇಸರದಿಂದಲೇ ಹೇಳಿದಳು ಆತನ ಹೆಂಡತಿ.

''ಯಾಕೆ? ಏನ್ಸಮಾಚಾರ...... ಹುಶಾರಾಗಿದಾನೆ ತಾನೇ ?'' ಎಂದ ಮಿತ್ರ. ಅದಕ್ಕಾಕೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿಡುತ್ತ ಹೇಳಿದಳು.

''ಹೂಂ, ಮಿಕ್ಕ ದಿನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹುಶಾರಾಗೇ ಇರ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಭಾನುವಾರಾ ನೋಡೀ, ಹುಶಾರಿರೋದಿಲ್ಲ'' ಇಷ್ಟು ಹೇಳಿ ಕುಡಿಯಲು ಕಾಫಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟಳು.

ಮಿತ್ರನಿಗೋ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಆಶ್ಚರ್ಯ. ಇದೆಂಥಾ ವಿಚಿತ್ರ ! ಆತ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತಿರಲಾಗದೇ ಕೇಳಿದ.

''ಯಾವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿದಾನಮ್ಮಾ?'' ಹೊರಡಲು ಎದ್ದವನನ್ನು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಆಕೆ,

''ಅಯ್ಯೋ.......ಆಸ್ಪತ್ರೇನೂ ಇಲ್ಲ, ಮಣ್ಣೂ ಇಲ್ಲ. ಮೇಲಿನ ಕೋಣೇಲೇ ಬಿದ್ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೋಗ್ನೋಡಿ'' ಎಂದಳು.

ಏನೊಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗದ ಮಿತ್ರ ಮೇಲಿನ ಕೋಣೆಗೆ ನಡೆದ.

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಕಂಡು ಖುಷಿಯಿಂದ ಪುಟಿದೆದ್ದ ಶ್ರೀಧರ....

''ಬಾರಯ್ಯ.... ಬಾ, ಬಾ. ಎಷ್ಟು ದಿನಾ ಆಯ್ತು ನಿನ್ನನ್ನು ನೋಡೀ .... ಹ್ಯಾಗಿದಿಯಾ? ಯಾಕೋ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸೊರಗ್ಬಿಟ್ಟಿದೀಯಲ್ಲೋ.... ಯಾಕೇ ಮೈಗೇನಾದ್ರೂ ಹುಶಾರಿಲ್ವಾ?''ಎಂದನು.

ಶ್ರೀಧರನ ನಡವಳಿಕೆ ಕಂಡ ಮಿತ್ರ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುಂತಾಗಿ ಕೇಳಿದ,

''ಲೋ ಶ್ರೀಧರಾ.... ಏನೋ ಇದೂ? ನಂಗೊಂದೂ ಅರ್ಥಾನೇ ಆಗ್ತಿಲ್ವಲ್ಲೋ ? ನೀವ್ಯಾಕೆ ಈ ಥರ ಆಡ್ತಾ ಇದೀರಿ?'' ಎಂದ ಹಣೆ ಚಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ.

''ಓ, ಅದಾ.... ಹೇಳ್ತೀನಿರು. ಮೊದ್ಲು ಬಾಗಲು ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಬಾ. ಅವ್ಳೇನಾದ್ರೂ ಕೇಳಿಸ್ಕೊಂಡ್ರೆ ನನ್ನ ತಿಥೀ ಮಾಡ್ಬಿಡ್ತಾಳೆ.''

''ಮತ್ತೇನಿಲ್ಲ ಕಣೋ..... ನನಗೆ ಹೆಂಡತಿ ಹತ್ರ ಇರಬೇಕು ಅಂತ ಆಸೆ. ಅವಳು ನನ್ನನ್ನು ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ನೋಡ್ಕೊಳ್ಳೋವಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ, ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾಗ ನೋಡ್ಕೊಳ್ಳೋದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನಾ ಈ 'ಲವ್ ಸಿಕ್' ನಾಟಕಾ ಆಡ್ತಾ ಇರ್ತೀನಿ. ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತಾಡೋ ತಾಪತ್ರಯ, ಖರ್ಚೂ ಇರೋದಿಲ್ಲ. ನಾನೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರ್ತೀನಿ. ವಾರಕ್ಕೆ ಆರು ದಿನಾ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ಸೇವೇ ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಬರೋ ನನಗೆ ಉಳಿದ ಒಂದು ದಿನಾನಾದ್ರೂ, ಹೆಂಡ್ತೀ ಕೈಯಿಂದ ಸೇವೇ ಮಾಡಿಸ್ಕೊಳ್ಳೋ ಭಾಗ್ಯ ಬೇಡ್ವೇನೋ?''ಅಂದ.

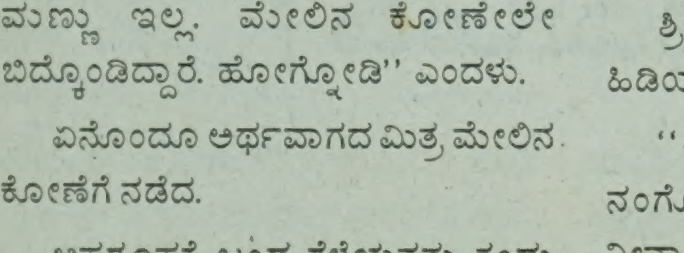
ಥಟ್ಟನೇ ಎದ್ದು ಹೊರಡಲನುವಾದ ಮಿತ್ರನನ್ನು ಶ್ರೀಧರ ಮತ್ತು ಅವನ ಹೆಂಡತಿ ಸೇರಿ,

''ಇದೇನಿದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಹೊರ್ಟು ಬಿಟ್ರಲ್ಲಾ! ಒಂದೆರಡು ದಿನಾ ಇದ್ದು ಹೋಗಿ'' ಅಂದರು.

ಆತ ನಗುತ್ತ ಹೇಳಿದ ''ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತೆ ಬರ್ತೀನಿ. ನಾಳೆ 'ಗೌರ್ಮೆಂಟ್ ಹಾಲಿಡೇ' ನನಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು!''

ಕೂದಲುದುರವ ಸಮಸ್ಯೆ

✍ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ



ರೋಗಿ (ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ) : ''ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನನ್ನ ಕೂದಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಅವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೇದಿಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ದಾರಿ ತೋರಿಸ್ತೀರಾ ?''

ಡಾಕ್ಟರ್ (ನಗುತ್ತಾ) : ''ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್ ಕೊಡ್ತೀನಿ; ತೊಗೊಂಡು ಹೋಗಿ''.

ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ಡಾ। ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾರು, ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯಾದ ಪಕೋಡವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉಪಯೋಗ : ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಅಗಸೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಶ್ವಾಸ (ಉಬ್ಬಸ, ದಮ್ಮು) ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅಗಸೆ ಹೂವಿನ ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅಗಸೆ ಹೂವನ್ನು ಪಲ್ಯ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗಾಯವಾದಾಗ ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಗಾಯ ಮಾಯುವುದು. ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗವಿರುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಅಗಸೆ	ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು
ತೇವಾಂಶ	೭೩.೧ ಗ್ರಾಂ
ಸಸಾರಜನಕ	೮.೪ ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	೧.೪. ಗ್ರಾಂ
ಖನಿಜಾಂಶ	೩.೧ ಗ್ರಾಂ
ನಾರಿನಂಶ	೨.೨ ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	೧೧.೮ ಗ್ರಾಂ
ಸುಣ್ಣ	೧೧.೩ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ರಂಜಕ	೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕಬ್ಬಿಣ	೩.೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ಥಯಮೈನ್	೦.೨೧ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ರೈಬೊಫ್ಲಾವಿನ್	೦.೦೯ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
ನಯಸಿನ್ .	೧.೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ	೧೬೯. ಮಿ. ಗ್ರಾಂ
'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ	೨೫೫೬ ಐ. ಯು

ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸುವ ಪೂರ್ವದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರದೋ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬರಬಹುದು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಎಕ್ಸರೆ ತೆಗೆಸಲು ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಒಂದು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪಿತ್ತದ ಚೀಲದ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸರೇಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಯಾವ ಮಾತ್ರೆ, ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.
  ಹೋಗುವಾಗ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು ? ಏನು ತಿನ್ನಬಾರದು ? ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಭಾಗದ ಎಕ್ಸರೇಗಳಿಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಕ್ಸರೇ ಕಿರಣಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ - ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಆರಂಭದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಗರ್ಭವತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಬೇಕು. ಎದೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಎಕ್ಸರೇ ಮಾಡಿಸುವಾಗಲೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀವು ಸವಿವರವಾಗಿ ವಿಷಯ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು. ಅದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಎಕ್ಸರೇ ಕಿರಣಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಬೆಳೆವ ಮಗುವಿನ ಮೇಲಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
  ಅಲ್ಲದೆ, ಗರ್ಭವತಿಯಾದವರು ಬೇರೆಯವರ ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಯುವಾಗಲೂ, ಎಕ್ಸರೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.
- ನೀವು ತೆಗೆಸಲಿರುವ ಯಾವುದೋ ಭಾಗದ ಎಕ್ಸರೇಯನ್ನು ಮುಂಚೆಯೂ ತೆಗೆಸಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬೇಕು.
- ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸರೇಗಳಲ್ಲಿ, ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಅಥವಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆವ ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಎಕ್ಸರೇ ತೆಗೆಸಲು ನೂಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕು.

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

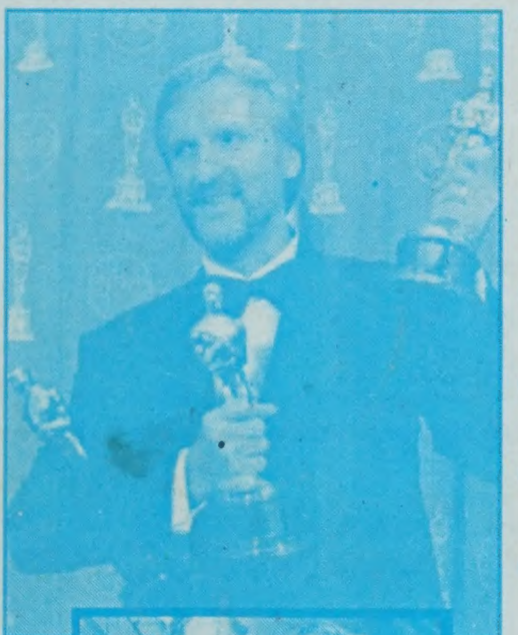
ದಿಕ್ಸೂಚಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ.............

- ಮಿಡ್ನಾಪುರದ ಭೀಕರ ಸುಂಟರಗಾಳಿ
- ಜಲ ಸಂಪತ್ತಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ
- ಸೂಪರ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರಮ್ ೧೦,೦೦೦
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಕರ ಶಿಕ್ಷಣ
- ಭಾರತೀಯ ಭಾಷೆಗಳು
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕರು
- ಭಾರತಕ್ಕೆ ಪರಮಾಣು ಬಾಂಬ್ ಅಗತ್ಯವೇ ?
- ಪಿವಿಎನ್‌ರ ಅದ್ಭುತ ಸೃಷ್ಟಿ - 'ದಿ ಇನ್‌ಸೈಡರ್'
- ೧೨ನೇ ಲೋಕಸಭೆಯ ಅಧಿವೇಶನ

ಎಸ್.ಡಿ.ಎ. ಕೆ.ಎ.ಎಸ್ ವಿಶೇಷ ಪುಟಗಳು





೭೦ನೇ ಆಸ್ಕರ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಟೈಟಾನಿಕ್



ಕೂದಲೆಳೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ ಕ್ಷುದ್ರ ಗ್ರಹದ ಢಿಕ್ಕಿ



ರಣರಂಗದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿ ಮತ್ತು ಘೋರಿ